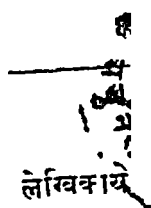
शिशु-पालन

[मातृ-शिशु-हितैषी विषय की अनूठी पुस्तक]

लेखिकायें

दुर्गा देवी और माया देवी

"कुटुम्ब, देश तथा समार की आशा बच्चों पर है"

प्रकाशक

इंडियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग।

१६४०

करेंगे तो हमारे अधःपतन में कोई भी सन्देह नहीं रहेगा। जब हम माताओं और बालकों को अच्छा बनाने का बिलकुल प्रयत्न नहीं करते तो हमें सभ्य कहलाने का भी कोई अधिकार नहीं है। ऐसी दशा में हमें अन्य सभ्य देशों की बराबरी करने की आशा छोड़ देनी चाहिए।

हमारे पूर्वज सैकड़ों वर्ष की आयु का उपभोग करते थे। यहाँ राम, कृष्ण, लव-कुश, अभिमन्यु, प्रह्लाद और ध्रुव बाल्य काल में ही ऐसे वीरोचित कार्य्य कर गये जो वीरों और महात्माओं के लिए भी आदर्श हैं, यहाँ के कला, विज्ञान और साहित्य के विशेषज्ञों ने भारत को सभ्यता के उस उच्चतम शिखर पर पहुँचा दिया था जिस पर आज तक कोई देश नहीं पहुँच पाया। ऐसे देश में क्या यह कम लज्जा की बात है कि आजकल प्रतिदिन ६२,००० से अधिक बालक मृत्यु के ग्रास हो जाते हैं और जो जीते हैं उनका भी शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास भली भाँति नहीं हो पाता। इसका क्या कारण है? इसका कारण देश की भयंकर दरिद्रता, अशिक्षा, बाल-विवाह आदि अनेक सामाजिक कुरीतियों का अत्यधिक प्रचार और सबसे बढ़कर धातृ-शिक्षा का अभाव है। माता और शिशु के हित के सम्बन्धी कार्य करनेवाले पाश्चात्य विशेषज्ञों का कहना है कि यदि माताओं को धातृ-शिक्षा का ज्ञान भले प्रकार करा दिया जाय तो अन्य अनेक कठिनाइयों के रहने पर भी माताओं और बालकों की स्थिति बहुत कुछ

सुधर जाय। इसी भाव और आदेश से प्रेरित होकर हमने यह पुस्तक लिखने का साहस किया है। हमारा यह दृढ़ विश्वास है कि इस पुस्तक को पढकर प्रत्येक माता अवश्य लाभ उठायेगी और अपनी सन्तति को अधिक योग्य बना सकेगी। यह सच है कि जितने फूल खिलते है सभी देवता के सिर पर नहीं चढाये जाते या माला मे गूँथे जाकर राजा के गले का हार नहीं बनते, परन्तु जो फूल खिलता है वह जनता के दृष्टिगोचर हुए बिना ही मुरझा जाने पर भी अपनी सुगन्ध से बाग को सुगन्धित कर देता है। इसी प्रकार यह हम कभी नहीं कह सकतीं कि इस पुस्तक को पढनेवाली प्रत्येक माता का बालक एक महान् पुरुष ही हो जायगा। परन्तु जिस बालक का लालन-पालन प्रारम्भ से ही भले प्रकार होगा वह अनुभवी होकर समाज तथा देश के गौरव को अवश्य बढ़ावेगा और माता-पिता को यह सन्तोष होगा कि उन्होंने ईश्वर, देश और सन्तति के प्रति अपना कर्त्तव्य और धर्म निबाहा।

हमने इस पुस्तक को सभी श्रेणियो और सामाजिक तथा आर्थिक स्थितियो के मनुष्यो के लिए उपयुक्त बनाने का प्रयत्न किया है। फिर भी यदि इसमे कुछ बाते ऐसी हो जो कुछ माता-पिता के लिए असभव हो तो भी उनके सम्मुख ऐसी बातें आदर्श रूप मे रहनी चाहिएँ। इससे उनका ज्ञान बढ़ेगा, और इस महत्त्वपूर्ण विषय का प्रचार होगा।

हमने अपनी शक्ति भर प्रत्येक बात को पूर्ण-रूप से लिखने और वैज्ञानिक रीति से उसको समझाने का प्रयत्न किया है। हमने उन सब बातो के विषय मे लिखा है जिनका ज्ञान भारतवर्ष के प्रत्येक माता-पिता के लिए जरूरी है परन्तु कुछ ऐसी बातो के विषय मे नहीं लिखा जो प्रत्येक कुटुम्ब, जाति, स्थान और समाज में वहाँ की रीति-रस्म, परम्परा और जलवायु के कारण प्रचलित है।

हमने इस विषय पर अमेरिका और इंगलेंड के महानुभावो द्वारा लिखी गई उत्कृष्ट पुस्तको और अमेरिका तथा भारत की मातृ-शिशु-हितैषिणी समितियो के साहित्य को पढ़कर और अपने निजी अनुभव से यह पुस्तक लिखी है। हम यहाँ उन सब महानुभावो को हृदय से धन्यवाद देती है जिन्होंने हमे इस कार्य मे प्रोत्साहन दिया है।

"माता की गोद ससार का सबसे बडा विश्वविद्यालय है।"

लेखिकाएँ

भारत के प्यारे बच्चो ! आशा-लता हमारी,
हम सब मना रहे हैं, निश-दिन कुशल तुम्हारी।

विषय-सूची

——

बालक ! हमारे घर का है दिव्य दीपक तू,
सौंदर्य भी तू है, तू ही वैभव भी सारा है।
तू ही सुख सार और तू ही है नयन तारा,
तू ही तो हमारा प्राण प्यारा है, दुलारा है॥

शिशु-पालन

अध्याय १

भारत में बालकों की शोचनीय दशा*

सवत् १९२१ ईसवी की मनुष्य-गणना की रिपोर्ट से मालूम होता है कि समस्त भारतवर्ष की जनसंख्या ३१,८९,४२, ४८० है। उसमें १६,३९,९५,५५४ पुरुष और १५,४९, ४६,९२६ स्त्रियाँ है। सपूर्ण भारत मे प्रतिवर्ष एक करोड़ बीस लाख बच्चे पैदा होते है। प्रतिवर्ष इनका पचम भाग अर्थात् २४ लाख बच्चे एक वर्ष की आयु के भीतर ही मर जाते हैं। या यो कहिये कि एक मास मे दो लाख अथवा एक दिन

---

* इस अध्याय में अधिकतर सख्याएँ १९२१ ई० की मनुष्य-गणना की सरकारी रिपोर्ट से ली गई हैं। इनके अतिरिक्त अन्य सख्याओं को जहाँ से उद्धृत किया है उपयुक्त स्थान पर विशेष उल्लेख कर दिया गया है।

"बाल-मृत्यु-संख्या' से यह अभिप्राय है कि प्रति एक हजार बच्चों का जन्म होने पर औसतन इतने बालक एक वर्ष की आयु के भीतर ही मर जाते हैं।

मे साढ़े ६ हजार से अधिक बच्चे एक वर्ष की आयु प्राप्त करने के पहले ही काल के ग्रास बन जाते हैं। और इनमे ४० प्रतिशत एक सप्ताह-मात्र के भीतर और ६० प्रतिशत जन्म लेने के एक मास के भीतर ही अपनी जीवन-लीला समाप्त कर देते है। समस्त भारत मे जितनी मृत्यु (स्त्री, पुरुष और बच्चो) की होती है उनमे से एक पचमाश उन बालको की मृत्यु का होता है जो इस ससार मे ३६५ दिन भी जीवित नही रहने पाते।

बम्बई-प्रान्त के स्वास्थ्य-निरीक्षक का कहना है कि ५० प्रतिशत बालको की मृत्यु ऐसे कारणो से होती है जिनका प्रतिकार किया जा सकता है। इन कारणो मे धातृ-शिक्षा का अभाव, बालक के सम्बन्ध मे माता की असावधानी और अस्वच्छता आदि है।

यदि हम अन्य देशो मे अपनी मातृ-भूमि की तुलना करें तो हमे स्पष्ट रूप से मालूम हो जावेगा कि हमारे देश मे बेचारे भोले-भाले बच्चो पर कितना घोर अत्याचार हो रहा है। खेद की बात तो यह है कि फिर भी हम अपना ध्यान इस ओर न देकर अपने पैरो मे स्वय ही कुल्हाड़ी मार रहे है।

आगे की दो सारिणियो से यह भली भाँति प्रकट हो जायगा कि इस विषय में अन्य सभ्य देशो से हमारा देश कितना पछड़ा हुआ है।

(१) मृत्यु-संख्या प्रति १,००० जन-संख्या में*

देश	सन्	एक वर्ष के भीतर	एक से पाँच वर्ष	कुल
भारतवर्ष	,, १९०८–९	२६०.७	६७.३	३८.२
जापान	,, १९०८	.	३१.९९	२०.८
ग्रेट ब्रिटेन	,, औसतन १८९६-१९०५	१४७	२०	१७
डेनमार्क	,, ,, ,, ,,	१३६	११	१५.५
नौरवे	,, ,, ,, ,,	१०२	१२	१५
स्वीडन	,, ,, ,, ,,	१०२	१२	१६
हालैण्ड	,, ,, ,, ,,	०५.०	५.०	१७
संयुक्त-राज्य				
अमेरिका	,, १८९८	५८.८	..	..
न्यूजीलैण्ड	,, १९११	३२	...	९.५

*(गौ-रक्षिणी समिति ने २५ फ़रवरी, सन् १९२१ को बड़े लाट महोदय के पास जो प्रार्थना-पत्र भेजा था उससे उद्धृत)।

(२) एक वर्ष के अन्दर बालकों की मृत्यु-संख्या प्रति १,००० जन्म होने पर

भारतवर्ष	२११	सयुक्त राज्य (अमेरिका)	१२४
हगरी	२०४	इॅगलड और वेल्स	११७
जैमेका	१६१	फिन्लॅड्स	११७
लङ्का	१८९	स्वीजरलैंड	११५
जर्मनी	१६८	हॉलैंट	११४
जापान	१५७	स्काटलैंड	१०२
सरविया	१५४	डेनमार्क	१०८
इटली	१५३	आयर्लैंड	९४
वेलजियम	१४१	स्वीटन	७८
औन्टेरियो	१२७	आस्ट्रेलिया	७८
फ्रास	१२६	नार्वे	७
		न्यूजीलैंड	७

इस कोष्ठक से मालूम होता है कि हमारे देश में बालको व मृत्यु-सख्या नार्वे और न्यूजीलैंड से तिगुनी और ग्रेट ब्रिटेन से दुगु है। यदि भारत के प्रान्तों में बालको की दशा देखनी हो तो आ दिये हुए कोष्ठक में देखिये--

	(३) वालकों की जन्म-संख्या प्रति १,००० जन-संख्या पीछे	एक वर्ष से कम आयु के वालकों की मृत्यु-संख्या प्रति १,०००वालकों के जन्म पीछे			
	(१९११–१९२० ई० तक) १० साल की औसत	१९११ १९२० ई० (१९१८* ई० को छोड कर) ९ साल की औसत		१९१८* ई०	
प्रान्त		लड़के	लडकियाँ	लड़के	लडकियाँ
आसाम	३२ ३	२१०	१८९	२२६	२०७
बंगाल	३२ ७	२१४	२००	२३५	२२०
विहार और उड़ीसा	३८·५	१८९	१७७	२३८	२२५
बम्बई	३४ २	२००	१८६	२९३	२८०
चरमाइ दक्षि०उत०	३३ १	२१५ २४४	१९२ २२१	२५७ ३२१	२३७ २६०
मध्य प्रान्त, बरार	४५ ५	२७४	२४३	४१९	३७९
मद्रास	३० ६	१९४	१७७	२३७	२२३
उत्तर-पश्चिमी प्रान्त	३२·८	१७८	१७४	२४३	२२४
पंजाब	४३.८	२०३	२०२	२६१	२६४
युक्त प्रान्त	४२·३	२२९	२१९	३०८	२९८
मध्य-भारत	३२ २	२११	१९९	२७४	२६०

*नोट—१९१८ में इनफ्लूएन्जा की महामारी से मृत्यु अधिक हुई थी। इन कारण उस वर्ष की सख्या अलग दी गई है।

इँगलैंड मे ५० वर्ष पहले एक वर्ष के भीतर के बालकों की मृत्यु-संख्या १६२ प्रति सहस्र थी। स्वच्छता और माता-शिशु-सम्बन्धी ज्ञान के प्रचार से वहाँ बाल-मृत्यु-संख्या बहुत कम हो गई है। सन् १९१७ ई० मे यह घट कर केवल ९६ प्रति सहस्र रह गई। १९१९ में इँगलैंड के बड़े शहरो मे बाल-मृत्यु-संख्या ७० प्रति सहस्र थी और छोटे नगरों मे ५० से भी कम थी। अब आइये इसका मिलान अपने देश के नगरो की बाल-मृत्यु-संख्या से करें :—

बम्बई ५५६	मद्रास २८२
कलकत्ता ३८६	कराची २४९
रंगून ३०३	दिल्ली २३२

अर्थात् जितने बच्चे उत्पन्न होते हैं उनमे से बम्बई मे आधे, कलकत्ते मे तिहाई और मद्रास, कराची, और देहली मे चौथाई से अधिक बालक अपना प्रथम वर्ष समाप्त करने के पहले ही माताओ की गोद सूनी करके चले जाते है।

देहली मे मातृ-शिशु-हितैषिणी समिति के दो कार्यकर्त्ताओ ने एक सहस्र स्त्रियो से पूछकर मालूम किया कि उनका प्रथम बालक जीवित रहा या नहीं। उनके उत्तर से ज्ञात हुआ कि ६५७ बहनो के प्रथम बालक मर गए या और केवल ३४३ बहनो के जीवित रहे। इसका यही कारण है कि प्रथम बालक के उत्पन्न होने के समय माता को बालक के उचित पालन-पोषण का ज्ञान कम होता है।

धातृ-शिक्षा के ज्ञान से वंचित रहने का दुष्परिणाम बालकों की अधिक मृत्यु-संख्या ही नहीं है, वरन् इसके कारण अनेक माताएँ भी स्वर्ग को सिधार जाती हैं।

इँगलैंड और वेल्स में सन् १९१७ ई० में एक सहस्र जापों में ३·८९ माताओं की जानें गई थीं जब कि १९१४ में देहली में १२·६।

धातृ-शिक्षा के अभाव के कारण केवल माताओं और शिशुओं की जानें ही नहीं जाती हैं, परन्तु इसका कुपरिणाम यह भी होता है कि अनेक बालक और माताओं का स्वास्थ्य जन्म भर के लिए नष्ट हो जाता है और उन्हें अनेक रोग लग जाते हैं। हमारे देश में ८८,३०५ पागल, १,८९,६४४ गूँगे, बहरे, ४,७९,६३७ अन्धे, १,०२,५१३ कोढ़ी (= ८,५७,५३७) हैं। इसी धातृ-शिक्षा के न होने से हमारे देशवासियों की आयु औसतन केवल २३ ही वर्ष की है जब कि पश्चिमी देशों में ४५-५५ वर्ष की है।

बाल-मृत्यु-सम्बन्धी कुछ विशेष बातें

निरक्षरता—इँगलैंड के जन्म-मृत्यु के अङ्कों को देखने से ज्ञात होता है कि जिन नगरों में स्त्रियाँ कम पढ़ी हुई हैं वहीं बाल मृत्यु अधिक होती है। भारतवर्ष में स्त्री-शिक्षा की जैसी दुर्दशा है उसके विषय में विशेष कथन की आवश्यकता नहीं। यह स्पष्ट है कि स्त्री-शिक्षा का अभाव भी बाल-मृत्यु की अधिकता का एक कारण है।

शिशुओं की संख्या—जिन माता-पिता के सन्तान अधिक उत्पन्न होती है उनके यहाँ बाल-मृत्यु-संख्या का अनुपात अधिक होता है। अमेरिका के डाक्टर गेलिस हैमिल्टन ने सिद्ध किया है कि जिन माता-पिताओं के छ. बालक उत्पन्न होते है उनके बच्चे उन माता पिताओं की अपेक्षा, जिनके चार या चार से कम बालक होते है, ढाई गुना अधिक मरते है।

जन्म-संख्या—अङ्कों को देखने से पता लगता है कि जिन देशों मे जन्म-संख्या अधिक है उन्हीं देशों मे मृत्यु-संख्या विशेष कर बाल-मृत्यु-संख्या अधिक है। न० (३) कोष्टक के देखने से यह भली भाँति प्रमाणित होगा।

माता-पिता की आर्थिक स्थिति—पेरिस, बर्लिन, वियना और लन्दन आदि स्थानों के अङ्कों को देखने से मालूम होता है कि अमीरों की अपेक्षा गरीबों के अधिक बच्चे होते है। इसलिए जाति की उन्नति मे दरिद्रता भी बाधक है और इसको दूर करने का प्रयत्न करना आवश्यक है।

पिता का पेशा (Occupation)—इँगलैंड के अङ्कों से मालूम होता है कि डाक्टर, वकील, व्यापारी, पादरी, सैनिक उच्च पदाधिकारी आदि लोगों मे (अर्थात् अमीरों मे) बालकों की मृत्यु-संख्या कम है और मजदूर तथा कारखानों मे काम करनेवालों और फेरी लगानेवालों मे अधिक है।

बालको की आयु	०-१ मास	१-३ मास	६ मास	६-१२ मास	१२ मास से ऊपर आयुवाले
कारीगर, व्यापारी, डाक्टर, वकील. पादरी और अन्य उच्च कर्मचारियेा के बालकों की मृत्यु प्रति हज़ार।	२१	६ २	६ २	८'१	४२
मजदूर, कारख़ानों में काम करनेवाले इत्यादि श्रमजीवियों के बालकों की मृत्यु प्रति हजार	४६ ३	३१ ७	३६ ४	५६'८	१७१

जर्मनी के इर्फर्ट नामी नगर की सूची से ज्ञात होता है कि .—

मजदूरी करनेवालो में प्रति १,००० बालको मे १०५ बालक एक वर्ष की आयु के भीतर मर गये।

मध्य श्रेणी मे प्रति १,००० बालको मे १७३ बालक एक वर्ष की आयु के भीतर मर गये।

धनी मनुष्यो मे प्रति १,००० बालको मे ८९ बालक एक वर्ष की आयु के भीतर मर गये।

इँगलैंड के बिरमिङ्घम नगर की सूची से भी यही परिणाम निकलता है क्योंकि :—

दरिद्र मनुष्यों में प्रति १,००० बालकों में एक वर्ष की आयु के अन्दर २०० बालक मर गये। धनाढ्य और मध्य श्रेणी के मनुष्यों में प्रति १,००० बालकों में एक वर्ष की आयु के भीतर ५० बालक मर गये।

जो मातायें शिशु के जन्म-दिन तक कठिन शारीरिक परिश्रम करती रहती हैं उनके शिशु तौल में हलके होते हैं। इस सम्बन्ध में इँगलैंड के एक नगर की सूची हम नीचे देते हैं।

जिन माताओं ने शिशु के जन्मदिन तक परिश्रम किया, उनके बालकों की तौल* ३०५० ग्राम होती है।

जिन माताओं ने बालक के जन्म से १० दिन पहले काम छोड़ दिया उनके शिशुओं की तौल ३५०० ग्राम होती है।

जिन माताओं ने बालक के जन्म से १० दिन से अधिक पहले काम छोड़ दिया, उनके शिशुओं की तौल ३५७० ग्राम होती है।

माता पिता की आयु—यदि माता की आयु कम होती है तो शिशु की मृत्यु की अधिक सम्भावना रहती है। छोटी आयु में माता का शारीरिक और मानसिक विकास पूर्ण रूप से नहीं होने पाता, इसलिए वह मातृत्व के भार को भले प्रकार सहन करने में असमर्थ होती है। अल्पवयस्क

(* यह ५०० बच्चों की औसत है)

माता-पिता से उत्पन्न शिशु दुर्बल और कम बुद्धिमान् होता है। उस समय माता को धातृ-शिक्षा का भी ज्ञान कम होता है। इसी कारण भारतवर्ष मे बहुधा ज्येष्ठ सन्तान नष्ट हो जाती है, और यह भी देखा जाता है कि बहुधा बडे बालक की अपेक्षा उसका छोटा भाई या बहिन अधिक बलवान् और चतुर होती है।

ग्राम और नगर—इँगलैंड के अङ्को से यह भी पता चलता है कि नगरो मे बाल-मृत्यु-सख्या ग्रामो की अपेक्षा अधिक है। उन नगरो मे जहाँ कल-कारखानो की अधिकता है बाल-मृत्यु-सख्या और भी अधिक है। नगरो मे एक सुभीता भी है, और वह यह कि वहाँ डाक्टर, दाई आदि अधिक सुगमता, शीघ्रता और किफायत से मिल सकती हैं और धातृ-शिक्षा का ज्ञान भी आसानी से दिया जा सकता है। इसी लिए इँगलैंड के कुछ नगरों में जन्म के कुछ सप्ताहो तक ग्रामो की अपेक्षा बाल-मृत्यु कम होती है।

नगरो मे यदि अधिक स्वच्छता और गाँवो जैसा सादा, शान्त और स्वाभाविक जीवन रहे तो बालको की मृत्यु-सख्या अवश्य ही कम हो जाय। नगरनिवासियों के बालको को दस्त और फेफड़ो की बीमारी अधिक होती है।

मकान की स्वच्छता—अमेरिका के एक नगर जौन्सटौन के अङ्क देखने से ज्ञात होता है कि स्वच्छ कमरो मे रहनेवाले

शिशुओ की मृत्यु-सख्या ११३·५ थी और गन्दे कमरो मे रहनेवालो की १८६ ।

रहने के लिए कमरों की संख्या—इंगलैड के एक नगर के अङ्क देखने से मालूम होता है कि जो माता-पिता कम जगह मे रहते है, उनके शिशु अधिक मरते है। अर्थात्—

एक कमरे मे गुजारा करनेवाले माता-पिता के शिशुओ की मृत्यु-सख्या २२० प्रति सहस्र है।

दो कमरे मे रहनेवाले माता-पिता के शिशुओ की मृत्यु-संख्या १५६ प्रति सहस्र है।

तीन कमरे मे गुजारा करनेवाले माता-पिता के शिशुओ की मृत्यु-सख्या १४० प्रति सहस्र है।

चार या अधिक कमरे मे रहनेवाले माता-पिता के शिशुओ की मृत्यु-सख्या ९८ प्रति सहस्र है।

इसका कारण जगह की कमी के कारण शुद्ध वायु का अभाव और दरिद्रता आदि भी है।

दूध—जो बालक माता का दूध पीते है उनकी अपेक्षा ऊपर का दूध पीनेवाले बच्चो की मृत्यु दुगुनी से भी अधिक होती है। इंगलैंड के सैलफर्ड नामक एक नगर के इस सम्बन्ध के अङ्क इस प्रकार है।

	जन्म	मृत्यु	बाल-मृत्यु-सख्या प्रति १,००० जन्म पीछे
वे बालक जो केवल माता का दूध पीते हैं।	२,८८०	३२८	१,१३९
वे बालक जो अन्य ऊपरी दूध पीते हैं।	२३५	७४	३१४९

अमेरिका मे १८६१ ई० मे जो महायुद्ध हुआ था उसके कारण लकाशायर मे उस वर्ष रूई नहीं आई थी। इस कारण रूई की मिले बन्द रहीं। उनमे स्त्रियो को काम न मिलने और रुपया न होने के कारण उन्होंने बालको को अपना दूध पिलाया। उस समय वहाँ बालको की मृत्यु बहुत कम हो गई थी। १८२०-२१ के आक्रमण के समय पेरिस मे भी ऐसा ही हुआ।

शराब का असर—नीचे दी हुई सूची से यह प्रकट होता है कि शराब पीनेवाली माताओ के अधिक बच्चे मरते हैं।

	माताओं की सख्या	बच्चों की सख्या	दो वर्ष मे जितने शिशु मरे	मृत शिशुओं की औसत
शराब पीनेवाली माताएँ	२१	१२५	६९	५५.२
वे माताएँ जो शराब नहीं पीतीं	२८	१३८	३३	२३.६

——

अध्याय २

गर्भावस्था

गर्भवती होने की पहचान

गर्भवती होने की सबसे बड़ी पहचान मासिक धर्म का बन्द हो जाना है। रोगी, अति दुर्बल और अधिक आयुवाली स्त्री का मासिक धर्म तो स्वत बन्द हो जाता है, परन्तु यदि नीरोग तथा स्वस्थ स्त्री को मासिक धर्म न हो तो यह अवश्य अनुमान करना चाहिए कि उसे गर्भ है। कभी कभी ऐसा भी होता है कि वास्तव मे गर्भ होता है पर मासिक धर्म की नियत तिथि पर कुछ रक्त जाने लगता है। इससे घबराना नहीं चाहिए और न यह समझ लेना चाहिए कि गर्भ हो ही नहीं सकता। पर ऐसी स्थिति मे चिकित्सक को दिखलाना उपयुक्त होगा।

(बच्चा उत्पन्न होने के पश्चात् उसको दूध पिलाने के दिनो मे कुछ समय तक मासिक धर्म नहीं होता।) इस समय यदि फिर गर्भ रह जाय तो उपरोक्त पहचान लागू नहीं हो सकती। ऐसी स्थिति मे अन्य चिह्नो से ही गर्भ का निश्चय किया जायगा।

यदि मासिक धर्म बन्द होने के साथ ही साथ वक्षस्थल चढ़ने लगे और उनमें भारीपन या कुछ दर्द मालूम हो तो गर्भवती होना निश्चित समझना चाहिए। बहुधा और विशेष करके जब पहली सन्तान का गर्भ रहता है तब प्रातःकाल सिर में दर्द, जी मचलाना और कभी कभी उलटी होना पहले दो तीन महीनों तक जारी रहता है।

गर्भ के आरम्भ मे पेशाब कुछ कष्ट से या अधिक बार होने लगता है। ऐसा गर्भ के बोझ के कारण होता है। ऐसा होना प्रथम और अन्तिम महीनों मे संभव है, पर बीच में नहीं।

कुछ स्त्रियो को कब्ज़ भी रहने लगता है। इसका भी कारण गर्भ का अधिक बोझ या पेट का कोई विकार होता है। यदि कब्ज़ हो जाय तो इसका तुरंत उपचार करना चाहिए, क्योंकि यह सब रोगो की जड़ है। ½ छटाँक रेंड़ी के तेल को गरम दूध मे डाल कर पीने से कब्ज़ जाता रहेगा।

तीसरे महीने के अन्त में गर्भ पेडू मे ऊँचा हो जाता है और पेट में प्रत्यक्ष दिखाई पड़ने लगता है। चौथे-पाँचवें महीने में बालक पेट मे फिरने लगता है। छठे महीने सूँड़ी के और नवें महीने स्तनों की हड्डी के बराबर उभर आता है। बच्चा होने के कुछ पहले बच्चेदानी फिर पेडू में उतर आती है विशेष करके जब प्रथम सन्तान होनेवाली होती है।

गर्भ का समय

मासिक धर्म होने के बाद नवे-दसवे महीने मे बालक उत्पन्न होता है। कुछ लोगो का मत है कि बच्चा यदि पूरे दिन ले तो वह गर्भाधान के २७३वे दिन होगा। अन्य कुछ लोगो का मत है कि २८० दिन, ६ घंटे लगते हैं। पर यह तो केवल अन्दाजे के लिए ही है, बिलकुल ठीक नहीं हो सकता, क्योंकि बच्चे को कुछ दिन कम या अधिक लग जाते है। यदि अन्तिम बार मासिक धर्म होने के दिन मे २८१ दिन जोड़ दिये जायँ तो बालक के उत्पन्न होने की तिथि का अनुमान हो जायगा।

गर्भावस्था में सावधानी

गर्भावस्था बिलकुल साधारण और स्वाभाविक अवस्था है, परन्तु हमारे नगरो की आजकल की स्थिति मे अधिक कष्टप्रद तथा भार-स्वरूप प्रतीत होने लगती है। इसलिए यह परमावश्यक है कि भावी माता अति उत्तम मानसिक और शारीरिक स्थिति मे रहे। बच्चे पर माता की प्रत्येक बात का बहुत प्रभाव पड़ता है, क्योंकि जब बच्चा पेट मे रहता है तब माता के जीवन पर बच्चे का जीवन निर्भर रहता है। यदि माता की साँस बन्द हो जाय तो बालक तुरन्त मर जावे। यह कहना अक्षरश: सच है कि माता की जैसी शारीरिक और मानसिक स्थिति होती है वैसी ही बालक की। बालक का सम्बन्ध माता से

एक कोमल नली द्वारा होता है। इसके द्वारा बच्चे को हवा और भोजन पहुँचता रहता है। इसी रास्ते से माँ का रक्त बालक के मल को बाहर ले जाता है। माँ का शुद्ध रक्त बालक को पहुँचता और जो बालक से माँ को जाता है वह मैला। इस कारण यदि माँ स्वस्थ और पुष्ट न रहे, हलका और पौष्टिक पदार्थ न खाये और शुद्ध हवा मे न रहे, कब्ज़ या अन्य रोग से पीडित, और दुर्बल हो तो बालक को निस्सदेह हानि होगी। यदि माता चिंतित क्रोधित और दुखित रहेगी तो बालक भी वैसा ही होगा। इसके विपरीत यदि मा हँसती-खेलती, गाती-बजाती, धर्म-ज्ञान, कला-कौशल-सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ती और सुख-शान्तिमय जीवन व्यतीत करती रहे तो बालक भी वैसा ही होगा। इन सब बातो के अतिरिक्त माता बालक को अपनी कोख मे आश्रय देकर उसे सरदी, गरमी और अन्य ऊपरी बातो से बचाती है। यदि वह स्वयम् इनसे रक्षित नहीं है तो, बालक को भी पूर्णतया कैसे रक्षित रखेगी? इसलिए उसे अपने शरीर की विशेष रूप से रक्षा करनी चाहिए।

अमेरिका की सन् १९११ की मनुष्य-गणना से मालूम होता है कि जितने बालक १ वर्ष के भीतर मरते हैं उनमे से ४२ प्रतिशत पहिले महीने के भीतर ही मरते हैं और इनमें से करीब पौने बच्चे जन्म या जन्म के पहले किसी प्रकार की क्षति अथवा किसी घटना-मूलक आघात के कारण मर

वालक केवल ५।। छटॉक का और सातवे महीने डेढ़ सेर का होता है। इसलिए शुरू के महीनो मे अधिक भोजन की आवश्यकता नहीं हो सकती। वाद के महीनो मे दूध का अधिक सेवन करने से वालक की आवश्यकताये पूर्ण हो जायँगी। पेट के भारीपन के कारण यदि भोजन कम खाया जाय तो थोड़ा-थोडा करके कई वार खाना चाहिए। ऐसा करने से शुरू मे जी का मचलाना और उलटी होना भी कम हो जायगा। परन्तु अधिक खाना और आलस्य मे पड़े रहना वहुत ही हानिकर है।

कपड़े

गर्भवती को कपडे साधारण पहिनने चाहिएँ, जो न वहुत गर्म हो और न वहुत पतले। कपडे ढीले भी होने चाहिएँ, विशेष करके वक्षस्थल और सूँडी के पास के। अँगरेजी ऊँची एडी के जूते स्वास्थ्य के लिए हमेशा खराव होते हैं। उनसे शरीर का सामने का हिस्सा आगे को निकल आता है और पेट पर अधिक भार पड़ता है। गर्भावस्था मे पेट मे योही भार अधिक होता है इस कारण ऐसे जूते इस अवस्था मे कभी नहीं पहिनने चाहिएँ। प्रथम सन्तानोत्पत्ति के वाद कुछ स्त्रियो के पेट के पट्ठे कमजोर हो जाते है। दूसरी वार गर्भ का वोझ सँभालने की · उनमे कम हो जाती है, पेट आगे को निकल

जाता है और बच्चा उत्पन्न हो जाने के बाद भी पेट बड़ा रहता है। ऐसी स्त्रियों के पेट पर यदि एक फुट चौड़ी कपड़े की पट्टी आहिस्ते से दो-तीन बार लपेट दी जाय तो पेट बाहर को अधिक नहीं निकलेगा और गर्भिणी को आराम भी मिलेगा। पर पट्टी खुद कभी नहीं बाँधनी चाहिए। हमेशा डाक्टरानी या होशियार दाई की सलाह से बाँधनी चाहिए। यदि गलत जगह पर या कसकर बँध जावेगी तो अत्यन्त हानि होगी।

व्यायाम

गर्भावस्था से लेकर बच्चा उत्पन्न होने तक माता के शरीर पर बहुत बोझ पड़ता है। इसलिए यह जरूरी है कि इस समय वह नियमित रूप से थोड़ा व्यायाम अवश्य करे। जो स्त्रियाँ गर्भावस्था में काम करती रहती हैं उनको सन्तानोत्पत्ति के समय बहुत कम तकलीफ होती है। बहुधा बड़े घराने की औरतों को, जो गर्भ रहते ही कहने लगती हैं कि हमारी तो तबियत खराब रहती है, हम बीमार हैं इत्यादि, उनको बच्चा होने के समय अधिक कष्ट होता है। गर्भावस्था को बिलकुल स्वाभाविक अवस्था समझना चाहिए, और साधारण जीवन के दैनिक कार्य अवश्य करते रहना चाहिए। केवल यह ध्यान रहे कि शरीर या मन को अधिक थकावट न हो। जो स्त्रियाँ नियमित रूप से शारीरिक कार्य नहीं करती हैं उनके

लिए भी यह परमावश्यक है कि ऐसे समय कोई व्यायाम या शारीरिक परिश्रम अवश्य करें। घूमना सबसे अच्छी कसरत है, इससे शुद्ध हवा मिलती है, शरीर को हलकी कसरत होती है, और मन भी हरा हो जाता है।

जो स्त्रियाँ साधारण अवस्था मे बहुत अधिक कार्य करती है और ऐसा कार्य करती हैं जिससे शरीर को अधिक झटके लगते हैं, या झुकना पड़ता है, और अन्त मे थकान हो जाती है उन्हे वैसा सख्त काम कम करना चाहिए या वैसा काम छोड कर कोई दूसरा हलका काम करना चाहिए। कम से कम बच्चा होने के एक दो महीने पहले और बाद को ऐसा सख्त काम न करना चाहिए जिससे शरीर और दिमाग पर अधिक जोर पडे; परन्तु बच्चा होने के दिन तक कुछ न कुछ हलका कार्य अवश्य करते रहना चाहिए। यदि किसी को गर्भपात का डर हो तो उसको अधिक सावधानी से रहकर बिलकुल आराम करना चाहिए। गर्भवती को ऐसे कार्य भी नहीं करने चाहिएँ जिनमे ऊपर नीचे अधिक चढना-उतरना पड़े। ऐसी हालत मे धीरे-धीरे सावधानी से चलना चाहिए। कोई भारी बोझ नहीं उठाना चाहिए। बडे बच्चो को गोद मे लेना, पाँचवें महीने के बाद रेलगाड़ी पर अधिक यात्रा करना, ::८र या गाडी पर ऊँची-नीची सडको पर जाना आदि भी [illegible] है।

साफ़ हवा*

सभी जीव-जन्तुओं को सदा ही शुद्ध ताजी हवा की आवश्यकता होती है, परन्तु गर्भवती को साधारण समय से अधिक खुली हवा की जरूरत है। घनी वस्तियों मे रहने और परदे की प्रथा के कारण स्त्रियों को शुद्ध हवा बहुत कम मिलती है। इस कारण अधिक गरमी सरदी से वचने का पूरा ध्यान रखते हुए, जहाँ तक हो सके, खुली जगह, आँगन, छत या वरामदे में अधिक समय तक रहना चाहिए। कमरे के दरवाजे और खिडकियाँ खुली रखनी चाहिएँ और मुँह ढक कर कभी नहीं सोना चाहिए। हो सके तो गर्भवती वाहर खुली हवा मे कुछ समय तक जरूर घूमे।

धूप और रोशनी

धूप और रोशनी घास तथा पौधो के लिए भी परमावश्यक है। इनके विना न वे वढ़ते हैं, न फलते-फूलते हैं। उनकी पत्तियाँ भी हरी नहीं रहतीं। डाक्टरो का मत है कि सीधी धूप की किरणें लगने से वहुत से रोग विशेष कर राजयक्ष्मा नष्ट हो सकते है। धूप से रोग के कीटाणु, मक्खी, मच्छर और अन्य कीडे नष्ट हो जाते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि गर्भवती ऐसी जगह मे रहे जहाँ धूप और रोशनी अच्छी तरह से आती हो।

---

* अध्याय ११ में 'सफ़ाई और स्वच्छता' शीर्षक के नीचे इस विषय का अधिक विस्तृत वर्णन मिलेगा।

सफ़ाई*

गन्दगी से केवल शरीर ही नहीं वरन् मन भी गन्दा रहता है, जिसका प्रभाव बालक पर बहुत ही बुरा पड़ता है। इस कारण गर्भवती को विशेष रूप से स्वच्छ जगह में रहना, साफ कपड़े पहिनना, और शरीर की खूब सफाई रखना उचित है। यदि शरीर या रहने का स्थान गंदा है तो अवश्य ही रोग के हजारों अदृश्य कीटाणु वहाँ पर मौजूद होंगे और वे बेचारी गर्भवती पर मौका पाकर आक्रमण करेंगे।

गर्भ के कारण शरीर पर अधिक जोर पड़ता है, इसलिए रोमछिद्र भली भाँति खुले रहने चाहिएँ। गर्भवती को नित्य भली भाँति स्नान करना चाहिए। शरीर के जो भाग कपड़े से सदैव ढके रहते है, उन्हे साबुन या अन्य किसी चीज से भली भाँति साफ रखना चाहिए। गर्भावस्था मे दाँत बहुत कमजोर हो जाते है और उनके रुग्ण होने का भय रहता है। इसका कारण यह है कि जिन पदार्थों से दाँत बने हुए हैं और जिनमे वे सदा पुष्ट होते रहते है उन ही की बालक की त्वचा के लिए अधिक आवश्यकता होती है। इसलिए ये पदार्थ अब दाँतो को पुष्ट करने के बजाय गर्भस्थ बालक की त्वचा के बनाने मे काम आते है। दूसरा एक कारण यह है कि मेदे के क्षार पदार्थ मुँह की ओर आकर दाँतो के बीच की

---

* अध्याय ११, "सफ़ाई और स्वच्छता" शीर्षक के नीचे इस विषय का अधिक विस्तृत वर्णन मिलेगा।

झिरिंओ को वड़ा करते हैं और इससे दाँतों में दर्द होने या दाँत ढीले पड़ने की संभावना रहती है।

स्तनों की रक्षा

गर्भाधान के बाद स्तन वढ़ने लगते हैं। कुछ दिन बाद उनमें से एक तरल पदार्थ निकलने लगता है।

शुरू के महीने में इनकी कोई विशेष हिफाजत नहीं करनी होती। उनको केवल साबुन से धोकर भले प्रकार पोछ डालना चाहिए। स्तनों के पास कपड़े ढीले हो जिससे उनके वढ़ने में रुकावट न हो। यदि स्तन ढीले होकर लटक जावें तो ढीली आँगी पहननी चाहिए। वच्चा होने के दो महीने पहले स्तनो का विशेष ध्यान रखना चाहिए। यदि चूँची छोटी हो और अच्छी तरह उभरी न हो तो उन पर रोज़ धीरे धीरे मालिश करे और हाथ से दबा कर वाहर को खींचे। ऐसा करने से वह वड़ी होकर वाहर को निकल आवेगी और वचा आसानी से दूध पी सकेगा। छातियो को धोने से खाल मजबूत होती है। उनके फटने या कड़कने का डर नहीं रहता और दूध भी भली भाँति वनता है। यदि उनमे दर्द मालूम हो या खाल फट जावे तो थोड़ी सी वैसेलीन लगा देनी चाहिए।

गर्भ के रोग

गर्भ के दिनों मे कितने ही प्रकार के रोग हो जाते हैं। इनसे गर्भवती की हमेशा रक्षा करनी चाहिए। रोग का अकुर

दिखलाई देते ही उसे दबाने का यत्न करना चाहिए, क्योंकि कभी कभी जरा सी असावधानी से बड़े-बड़े रोग हो जाते हैं और पीछे बहुत कष्टदायक सिद्ध होते है। कभी-कभी डाक्टर या किसी जानकार दाई को दिखलाते रहना सदैव अच्छा है। इससे माता भी निश्चिन्त रहेगी और यदि रोग का कोई भी लक्षण दीख पड़ेगा तो वह तुरन्त दूर किया जा सकेगा। इसमें कुछ रुपया अवश्य खर्च होगा, पर इसके लाभ देखते हुए ऐसा करना व्यर्थ न होगा।

रोग के बढ़ जाने पर उसके उपचार मे जो रुपया खर्च होता है उसकी अपेक्षा उसके रोकने मे अवश्य ही कम रुपया व्यय होगा। कुछ साधारण रोग और उनसे बचने के उपाय हम नीचे देते है।

उलटी—यह शिकायत बहुत सी स्त्रियो को हो जाती है, विशेष कर जब पहली सन्तान होने को होती है। जब तक यह बहुत बढ न जाए और भावी माता दुर्बल न होने लगे, इसका कोई इलाज करने की आवश्यकता नही। दिन मे तीन चार बार खाने की अपेक्षा थोडा थोडा करके सात आठ बार भोजन करे और रात के समय बहुत थोड़ा भोजन करे। प्रात:काल खुली हवा मे घूमे और सदा काम मे लगी रहे, जिससे इस ओर ध्यान आकर्षित न हो।

सूजन—इसमे मुँह और पैर भारी हो जाते हैं और उन पर सूजन मालूम होती है। पैर की नसे नाली नीली चमकने

लगता है। ऐसी हालत मे गर्भिणी को अधिक न चलना चाहिए। दिन मे कई बार लेट जाया करे और इस तरह कभी न बैठे जिससे पैरो पर जोर पडे। इस रोग को छोटा न समझना चाहिए, और इलाज तुरन्त करना चाहिए। यह कमजोरी या गुर्दे की बीमारी से होता है। इस रोग मे सिर मे चक्कर आता और दर्द होता है। आँखो के आगे अँधेरा रहता तथा पेशाब कम होता है।

गर्भ-पतन—बच्चेदानी के टेढ़े होने से, उसमे खाज होने या माता को गरमी के रोग के कारण गर्भपात होता है। अचानक गिरने, भारी बोझ उठाने, अधिक थकावट का काम करने, चोट लगने, अधिक मानसिक व्यथा, तेज ज्वर, दिल के धड़कने या बहुत दुर्बलता से भी गर्भपात हो जाता है। पहले तीन महीनो मे इसका अधिक भय रहता है। सावधानी से रहने और डाक्टर की निगरानी से इसका कम भय रहेगा। यदि गर्भपात हो जाय तो उस समय बहुत ही सावधानी रखनी चाहिए। अनेक दशाओ मे तो ऐसे अवसर पर शिशु के उत्पन्न होने की अपेक्षा भी अधिक सावधानी रखना उचित होगा। गर्भपात के बाद, दस दिन तक बिलकुल आराम करना चाहिए और फिर थोड़ा-थोड़ा काम करना शुरू करे। यदि गर्भिणी के पेट मे दर्द हो और रक्त जारी हो जाय तो उसे तुरन्त लेट जाना और कई दिन आराम करना चाहिए। यदि वह बहुत दुर्बल हो, उसका रंग पीला पड़ गया हो, या मासिक-धर्म

की तरह रक्त जाने लगा हो, अधिक सफेद पानी या पीले रंग की वासी रतूबत जाने लगे, पेट अधिक बढ़ जाय और उसमें दर्द होता हो या और कोई अन्य ऐसा रोग हो जाय तो उसका तुरन्त इलाज करना चाहिए। इनसे गर्भपात का भय रहता है। यदि माता कम आयु की हो, ठिगनी या लँगड़ी हो तो शिशु के उत्पन्न होने मे अधिक कष्ट होता है, और कभी कभी बड़ा भय रहता है। ऐसी अवस्थाओ मे अधिक सावधानी और डाक्टर की निगरानी रखनी चाहिए।

गर्भावस्था में माता और पिता दोनो को सदा यह विचार रखना चाहिए कि यह ईश्वर की दी हुई सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। सिर्फ माता या पिता बन जाना ही गौरव या हर्ष का विषय नहीं है, परन्तु गौरव है उस जिम्मेदारी को भली भाँति योग्यता से सम्पन्न करने मे, अपने को उस जिम्मेदारी के योग्य सिद्ध करने मे। हर्ष तब होना चाहिए जब हम अपनी सन्तान को हृष्ट-पुष्ट, सुन्दर और योग्य बनाने मे लगे। यदि कोई इस जिम्मेदारी को, जिसे ईश्वर ने आपको सौंपा है और जिसको भले प्रकार करने पर ही देश का भविष्य निर्भर है, यथोचित रीति से पूरा नहीं करता है तो वह ईश्वर और देश को धोखा देने का अपराधी है। ऐसे मनुष्य को माता या पिता बनने का कोई अधिकार नहीं। माता और पिता को बड़े आत्म-त्याग की आवश्यकता है और इस महत्त्व-पूर्ण कार्य को सम्पन्न करने के लिए जितना भी परिश्रम या

रुपया खर्च किया जाय, थोड़ा है। जब बालक गर्भ में हो तो माता को उचित है कि वह अपने मन को शान्त, सुखी और अपने विचारों को उच्च रखे, बड़े बड़े महात्माओं और वीरों के जीवन-चरित्र पढ़ती और उन पर मनन करती रहे, तथा सुन्दर सुन्दर चित्र और दृश्य देखे, क्योंकि ऐसे समय माता के जो विचार होंगे उनका गर्भस्थ बालक पर बहुत प्रभाव पड़ता है। माता को उचित है कि वह बहुत ही स्वच्छता में रहे, सादा, हलका और पौष्टिक भोजन करे और सदा हलकी कसरत करती रहे। बहुत सी स्त्रियाँ कुछ तकलीफ़ हो जाने पर भी चिकित्सक को नहीं दिखाती हैं क्योंकि वे समझती हैं कि गर्भावस्था तो कष्टदायक होती ही है। यह बड़ी भूल है। जैसा कि मैं पहले बता चुकी हूँ। गर्भावस्था बिलकुल साधारण अवस्था होनी चाहिए, और यदि कोई तकलीफ़ हो तो उसका तुरन्त इलाज कराना चाहिए।

——

चाहिए। यदि ऐसा कमरा आसानी से खाली हो सके तो इसका सब सामान हटा कर इसे प्रसूति-गृह के लिए ठीक कर लेना चाहिए। अगर पहले से ऐसा कमरा खाली न रह सके तो ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि उस समय जल्दी से खाली हो जावे। प्रसूति-गृह को पहले से भली भाँति साफ़ करा लेना चाहिए। यदि हाल में सफ़ेदी न हुई हो तो सफ़ेदी करा लेना उचित है। फ़ालतू चीज़ें हटा देनी चाहिए क्योंकि बेकार चीज़ों के आस-पास धूल, और कीटाणु जमा रहते हैं।

आवश्यक चीज़ें*

बच्चा होने के समय जिन चीज़ों की आवश्यकता होती है उनमें से बहुत सी चीज़ें तो मनुष्य की शक्ति पर निर्भर हैं। जो अमीर के लिए ज़रूरी हैं, उनकी प्राप्ति गरीब के लिए असम्भव हो सकती है। पर इस बात का सबको ध्यान रखना चाहिए कि जो कुछ वस्तु भी प्रसव-काल में लाई जावे वह साफ़ हो। नीचे आवश्यक चीज़ों की एक सूची दी जाती है जिसको प्रत्येक मनुष्य अपनी स्थिति के अनुसार घटा-बढ़ा सकता है।

(१) एक चारपाई। यह अच्छी लम्बी चौड़ी और कस कर बुनी हुई हो। निवाड़ की चारपाई अच्छी नहीं।

---

* इनमें से कुछ आवश्यक चीज़ें जैसे झाड़न, गद्दी, स्पंज और मोमजामे का टुकड़ा इत्यादि कुल (Maternity out-fits) ५ रुपये में विक्टोरिया मेमोरियल स्कालरशिप फ़ण्ड लाट साहब की कोठी देहली शिमला से मिल सकती हैं।

उसकी ऊपर-नीचे की तह के बीच मे गर्द और कीटाणु इकट्ठे हो जाते है।

(२) एक छोटी मेज, पटड़ा या और कोई चीज़ कपड़े भोजन आदि चीजें रखने के लिए।

(३) एक स्टूल—दाई के बैठने के लिए।

(४) रद्दी चीजें डालने के लिए, पलंग के नीचे एक बाल्टी, कनस्टर या मिट्टी का वर्तन।

(५) ओढना, बिछौना और माता के पहनने के कपडे।

(६) साफ़ चादरे और तौलिया।

(७) मोमजामे का दो गज का टुकडा—जिससे बिस्तरा न भीगे।

(८) बडी गद्दी १¼ गज लम्बी और एक गज़ चौड़ी जिसमे नई साफ़ रुई भरी हो और ऊपर मलमल या लट्ठे का गिलाफ़ हो।

(९) मुलायम मलमल या टुइल के कपडे, छोटी गद्दियॉ, १ फुट लम्बी ३ इंच चौड़ी या जो शिशु के होने के पीछे माता की योनि पर रखी जायॅ।

(१०) रुई।

(११) साबुन—कृमिनाशक जैसे कारबोलिक या लाईमौल।

(१२) अँगीठी—पानी गरम करने को।

बच्चे के लिए निम्न-लिखित चीजो की आवश्यकता होगी।

(१) नाल काटने के लिए चाकू या कैंची और नाल बाँधने के लिए उबाली हुई साफ डोरी।

(२) बच्चे को लपेटने के लिए नरम और साफ कपडा।

(३) बच्चे के पहनने के हलके, मुलायम गर्म और ढीले कपड़े। कपड़े गोटे-किनारी के नहीं होने चाहिएँ।

(४) बच्चे के चूतड़ो पर बाँधने के लिए तिकोनी रुमाली।

(५) बच्चे के बिछौने और खटोली इत्यादि।

इन चीजो के अतिरिक्त प्रसूति के समय प्रत्येक मनुष्य की स्थिति और रिवाज के अनुसार बहुत सी अन्य चीजो की आवश्यकता होती है, जिन्हे पहले से ही सोच कर एकत्रित कर लेना चाहिए।

दाई

उर्दू की एक कहावत है "नीम हकीम खतरेजान" अर्थात् अनाड़ी वैद्य खतरनाक होता है। उसमे लाभ की उतनी आशा नहीं जितनी हानि की। इस कहावत से सभी सहमत होंगे। फिर कितने शोक की बात है कि भारत-वर्ष में ९९ प्रतिशत से भी अधिक दाइयाँ बिलकुल मूर्ख होती हैं और प्रसव के नियमो को बिलकुल नहीं जानतीं। वे प्राय: अपनी माँ या सास आदि को यह काम करते देखकर

कुछ सीख लेती है और फिर स्वय करने लगती हैं, ये अपने को बड़ा निपुण समझती है। इनके हाथ मे पड़कर जच्चा-बच्चा चाहे किसी रोग मे ग्रस्त होकर कितना ही कष्ट उठावें, या मर जावे ये कभी डाक्टरानी या चतुर दाई को बुलाने को नही कहेगी। इनके कपड़ो में से बड़ी दुर्गन्धि आती है। ये प्राय. उँगलियो मे अँगूठी और हाथ मे आभूषण पहने रहती हैं, जिनमे मैल जमी रहती है। ये विना हाथ धोये ही उँगलियाँ प्रसूता के शरीर मे लगा देती है। ऐसी दाइयो से ईश्वर ही रक्षा करे। ऐसे नाजुक समय मे, जहाँ तक हो सके, अवश्य ही चतुर दाई को बुलाना चाहिए।* यदि साधारण दाई भी आवे तो उसे पहले से यह समझा देना ठीक होगा कि प्रसूति के समय वह साफ स्वच्छ कपड़े पहने, नाखून बढ़े हों तो उनको काट ले, हाथ की अँगूठी छल्ले आदि उतार दे और हाथ धोकर शरीर में लगाये। यदि उसके कपडे गन्दे हो तो उसको पुरानी साफ धोती अपने पास से दे देनी चाहिए। ऐसा करने से वह प्रसन्न हो जायगी और इसमे कुछ विशेष व्यय भी नही होगा। दाई को पहले से ठीक कर लेना चाहिए। ऐसा करने से दिल निश्चिन्त हो जाता है, समय पर कठिनाई नहीं होती, और दाई को भी ध्यान रहता है। दाई को पहले ही बुलाकर गर्भिणी को दिखला देना चाहिए जिससे वह उसको स्थिति

---

* ऐसी दाइयाँ अस्पताल में और लेडी चैमस्फ़र्ड की अखिल-भारतवर्षीय मातृ-शिशु-हितैषिणी समिति में सिखलाई जाती हैं।

से परिचित हो जाय। एक दो और दाइयों का भी पता मालूम रखना चाहिए, जिससे यदि नियुक्त दाई समय पर न आ सके, तो तुरन्त दूसरी बुला ली जाय। किसी होशियार डाक्टरानी का भी पता मालूम रखना चाहिए, जिससे विशेष आवश्यकता होने पर उसे बुला सकें। जो लोग समर्थ हों उन्हें गर्भावस्था, प्रसव-काल और बच्चा होने के बाद कभी कभी डाक्टरनी से परीक्षा कराते रहना चाहिए, जिससे, यदि किसी रोग की सम्भावना हो तो उसका निराकरण किया जा सके।

स्वच्छता*

इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि प्रसूति-गृह में प्रत्येक वस्तु खूब स्वच्छ हो। पता नहीं, किस समय की ज़रा सी गंदगी बहुत बड़ी हानि पहुँचा दे। यह बात ठीक है कि हमारे देश में बहुधा सन्तानोत्पत्ति के समय अनेक प्रकार की गंदगी रहती है, और प्रत्येक बार हानि नहीं होती, तथापि यह बिलकुल सच है कि अधिकांश मृत्यु और भीषण रोग प्रसूति-गृह की सफाई की कमी के कारण होते हैं।

बात यह है कि हमारे चारो तरफ़ हवा, पानी, जमीन तथा अन्य वस्तुओं पर लाखो ऐसे सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जिनको हम

---

* अध्याय ११ "सफाई और स्वच्छता" में इस विषय का अधिक वर्णन मिलेगा।

आँख से नही देख सकते। केवल उनको अणुवीक्षण यन्त्र की ही सहायता से देख सकते हैं। कुछ कीटाणु हमारे शरीर मे साँस द्वारा प्रवेश करके फेफड़े के रोग पैदा कर देते हैं, कुछ घावो के द्वारा पहुँचकर रक्त को विषैला कर देते हैं। इनमें से कुछ तो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं और कुछ हानिकर। हानिकर कीटाणु बहुधा गदी, गली सड़ी और नम चीजो तथा स्थानो मे रहते है। इन चीजो पर जब हवा बहती है तो ये हवा में भी आ जाते है। ये कीटाणु हमारे शरीर मे प्रवेश करके नाना प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं। कीटाणु हमारे शरीर मे केवल तीन ही मार्गों से प्रवेश कर सकते हैं, अर्थात् भोजन, साँस और घावो के द्वारा। इन तीनो मार्गों से ये हमारे रक्त मे प्रवेश करते हैं और उसे खराब कर देते है जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते है।

जब शिशु गर्भ मे रहता है तब वह एक लम्बी नली (जिसे औल या आवानाल कहते है) द्वारा गर्भ के भीतर लगे हुए एक मास के लोथडे के साथ बँधा होता है। बच्चे के उत्पन्न होने के समय औल गर्भ से अलग होकर बाहर निकल आती है और पीछे घाव रह जाता है। कभी कभी बच्चे के बाहर निकलते समय योनि फट जाती है और घाव हो जाता है। इन घावों के द्वारा कीटाणुओ को शरीर के भीतर प्रवेश करने का सुअवसर मिल जाता है। स्वस्थ मनुष्य पर कीटाणुओ का कम असर होता है, पर रोगी और दुर्बल अवस्था

मे (जैसी प्रसूता की होती है) ये खूब सफलतापूर्वक आक्रमण करते हैं। इसलिए यदि कीटाणु गन्दगी के कारण हवा, भोजन या घावो द्वारा, शरीर के भीतर चले जायँ तो प्रसूत-ज्वर तथा अन्य रोग होने की अधिक सम्भावना होती है।

यदि प्रसूत-ज्वर हो जावे तो कीटाणु रक्त के भीतर वढ़-कर लाखो की सख्या मे हो जाते हैं। ये योनि के रक्त के साथ वाहर निकल आते हैं। रक्त विस्तरे और दाई के हाथो पर लग-कर सूख जाता है, पर कीटाणु जीते रहते है। दाई के हाथ धोने पर भी वहुत से कीटाणु उसके शरीर, नाख़ूनो के भीतर, हाथ के अँगूठी छल्लो मे और विस्तरे मे लगे रह जाते हैं। यदि ऐसी दशा में दाई दूसरी स्त्री के पास जाय और अपनी उँगलियाँ उसकी योनि में दे दे तो अवश्य ही इस दूसरी स्त्री को भी प्रसूत-ज्वर हो जावेगा। इस प्रकार की दाई एक जगह से दूसरी जगह रोग के कीटाणु फैलाती फिरती है। ये कीटाणु केवल दो प्रकार से नष्ट किये जा सकते हैं। एक तो कीटाणु-युक्त चीज़ो को पानी मे उवालने से, दूसरे कृमि-नाशक ओषधियो में भिगोने से। डाक्टरो का मत है कि—

(१) योनि के भीतर कोई भी ऐसी चीज़ न डालने देनी चाहिए जो कि पहले से गर्म पानी में उवाली न गई हो या कृमिनाशक ओषधि में न भिगोई गई हो।

(२) धागा जिससे वच्चे की नाल वाँधी जावे और चाकू या कैंची जिससे वह काटी जावे पहले उवाल लेने चाहिएँ।

(३) यदि प्रसूता को ज्वर हो जाय तो दाई को नये कपड़े बदले या पहिले इस्तेमाल किये हुए कपडो को पानी मे उबाले बिना किसी दूसरी प्रसूता के पास न जाना चाहिए। उसे अपने हाथो को भी कृमि-नाशक ओषधि से साफ कर लेना चाहिए।

(४) प्रसूति-गृह मे पुराने चिथडो को इकट्ठा करना और काम मे लाना हानिकर है, क्योंकि इन पर कीटाणु इकट्ठे हो जाते है।

(५) काम मे आनेवाले चिथडो को अच्छी तरह धोकर उबाल ले और फिर धूप में सुखाकर किसी साफ जगह में रखे।

मैंने बहुत से घरो मे देखा है कि टूटा फटा, नम कमरा जिसमे कहीं से भी ताजी हवा जाने को जगह न हो और जो अन्य किसी काम मे न आता हो, टूटी हुई चारपाई जिसपर बैठने से मालूम पडे कि मनुष्य कुएँ मे गिर गया और मैले कपडे प्रसूता को दिये जाते है। यह कितने खेद की बात है कि शिशु के उत्पन्न होने पर खुशी मनाने मे तो कितने ही रुपये खर्च कर दिये जावे पर माता और शिशु के स्वास्थ्य के लिए साफ खाट और कपड़े भी न हो।

अध्याय ४

शिशु का जन्म

जन्म

जब गर्भवती के दर्द होना शुरू हो तो समझना चाहिए कि बच्चा थोड़ी देर मे होनेवाला है। परन्तु प्रसव-पीड़ा के पहले कभी कभी स्त्री को झूठी पीडा भी हो जाती है। उसकी पहचान यह है—केवल पेट में ही दर्द होना, दर्द का नियमित समय पर न होना, गर्भाशय का मुँह न खुलना और मल का न निकलना।

असली दर्द धीरे धीरे बढ़ता है और पीठ से आरम्भ होकर पेट की तरफ जाता है। यदि दोनो जाँघो मे अधिक पीड़ा होती हो, पेशाब करने की अधिकाधिक इच्छा होती हो, शरीर ढीला पड गया हो, जी मिचलाता हो और योनि से जल या श्लेष्म निकलता हो तो समझना चाहिए कि अब शिशु उत्पन्न होनेवाला है। ऐसे समय तुरन्त ही प्रसूति-गृह को ठीक कर लेना और दाई को बुलाना चाहिए। प्रसूता को साफ कपड़े पहनाना चाहिए। यदि भूख हो तो दूध पिलाना या अन्य भोजन कराना चाहिए। कुछ लोगो का मत है कि दर्द शुरू होने के बाद स्त्री को भोजन न करना चाहिए, पर यह भूल है। भोजन न करने से शिशु के उत्पन्न होने मे अधिक कष्ट होगा।

प्रसव-पीड़ा के आरम्भ मे स्त्री जो चाहे करे—चाहे लेटे, सोये, बैठे या धीरे धीरे घूमे। पढने मे या बातो मे लगी रहे तो ध्यान बटा रहेगा।

बच्चा होने का समय तीन भागो मे विभक्त किया जा सकता है।

(१) पहले मे बच्चेदानी का मुँह चौडा होता है। साधारण स्थिति मे और दर्द शुरू होने के पहले बच्चेदानी का मुँह केवल चौथाई इच होता है। बच्चे के निकलने के लिए यह ३½–४ इच हो जाता है। इसके फैलने से ही दर्द होता है।

(२) दूसरे में करीब डेढ-ढाई घण्टे के समय लगता है। इसमे बच्चा बाहर निकलता हुआ मालूम होता है और माता को जोर लगाने की इच्छा होती है। पर इस समय जोर न लगाकर दर्द सहन करने का यत्न करना उचित है। पानी की थैली (जो बच्चे के चारो ओर गर्भाशय मे रहती है) फूट जाती है और उसके कुछ समय पश्चात् ही शिशु भी बाहर आ जाता है।

(३) तीसरे मे बालक के उत्पन्न होने के पश्चात् औलनाल और अन्य मल, रक्त आदि बाहर निकलते है। इनमे कोई आध घण्टे के करीब समय लगता है। बच्चा होने के बाद जो दर्द होता है वह पेट के खाली होने से नसो के सिकुड़ने के कारण होता है। पहली सन्तान के होने के समय यह कम

होता है, बाद को अधिक। प्रसूता को उचित है कि वह मन को सावधान रखे और दाई के आदेशानुसार चले।

दाई की अनुपस्थिति में बालक का उत्पन्न होना

यदि किसी कारण दाई समय पर न आ सके तो घबराना न चाहिए। बालक का जन्म स्वाभाविक क्रिया है, और थोड़ी सी सावधानी से ही यथोचित रीति से हो सकता है। जब दर्द होने लगे तो किसी और स्त्री को प्रसूति-गृह में जाना चाहिए। उसके कपड़े, शरीर, और विशेष कर हाथ और उँगलियाँ साफ हों। नाखून बड़े न हों। प्रसूता शय्या पर लेट जाये और यह दूसरी स्त्री उसके पास बैठी रहे और उसको तब तक न छुये जब तक बच्चे का सिर न निकले। पहले बालक का सिर निकलता है फिर पैर। बालक के सिर को हाथ की हथेली से सहारा दे। जब बालक का शरीर बाहर आ जावे तो उसको किसी तौलिए या साफ गुदड़ी पर रखे।

बच्चे को उसके दायें ओर लिटावे।

बच्चा उत्पन्न होते ही बाहरी वायु आदि के स्पर्श से रोता है। इसकी कोई चिन्ता न करनी चाहिए। रोने से बालक के फेफड़ों में हवा भरती है और वे फूलते हैं।

यदि बालक अपने आप न रोवे तो उसे बाहरी उपायों-द्वारा रुलाना आवश्यक है। बालक को रुलाने का सबसे

उत्तम उपाय इसके मुँह पर ठडे पानी का छींटा देना या पीठ को थपथपाना है। यदि वह इस पर भी न रोवे तो एक बार ठडे और फिर तुरन्त गरम पानी मे उसे नहला देना चाहिए। इस बात का ध्यान रहे कि वालक का सिर न भींगने पावे।

बच्चे के पैदा होने पर नाल कभी न खींचनी चाहिए। वह अपने आप निकल आवेगी। गर्भाशय मे हाथ डाल कर आवल आदि भी नहीं निकालना चाहिए। धैर्य रखने से वह प्राकृतिक रीति से स्वय निकल आयेगी। यदि वालक होने के एक दो घटे वाद तक नाल न निकले और मल जाय तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। नाल निकल चुकने पर उसको काटना पड़ता है। स्वच्छ धुले हुए (यदि उबला अथवा कृमिनाशक औषधि मे डुबोया हो तो अति उत्तम है) कच्चे धागे से वालक की नाभि से चार या आठ इञ्च की दूरी पर नाल को वाँधे। इसी तरह दो इञ्च की दूरी पर दूसरी तरफ नाल को वाँधे। वाँधने से पहले नाल को ऊपर से वच्चे के पेट की ओर सूतना चाहिए। उससे नाल का सारा रक्त वच्चे के पेट मे चला जाता है। फिर इन दोनो जगहो के वीच से नाल को काट दे। नाल के काटते ही रक्त की एक धार सी निकलेगी पर यदि नाल दोनो जगह से अच्छी तरह वाँध दी गई है त रक्त फौरन वन्द हो जायगा। यदि रक्त जारी रहे तो ना को पहली गाँठ और वालक की नाभि के वीच मे फिर वाँध देना

चाहिए। जिस जगह् नाल काटी गई है वहाँ साफ कपड़े की कुछ राख या कृमिनाशक भस्म (powder) छिड़कना चाहिए जिससे इस रास्ते से बालक के शरीर में कीटाणु प्रवेश न कर सकें। इसके पश्चात् यदि सरदी हो तो बालक को गरम कपड़े मे लपेट दो और फिर माता की सुध लो।

माता की रक्षा

नाल, रक्त और अन्य मल जो माता के गर्भाशय से निकला हो किसी मिट्टी के कूडे मे इकट्ठा करके प्रसूति-गृह के बाहर भेज देना चाहिए। इसको जला देना अति उत्तम होता है, क्योंकि ऐसा करने से आस पास की हवा गदी नही होगी। यदि जलाना ठीक न समझा जावे तो दूर ले जाकर गाड देना चाहिए। गर्भाशय के आस पास की जगह् को अच्छी तरह् साफ कर दो। पेट के चारो ओर एक पट्टी (५ गज लम्बी एक गज चौडी) को तहाकर ख़ूब कसकर बाँध दो। इसके बाँधने से गर्भाशय मे, जो कि बच्चे के निकल जाने से खाली हो जाता है, हवा नहीं भरती। नसे आसानी से सिकुडने लगती हैं और शूल-दर्द नहीं होता। गर्भाशय के पास भी एक रूमाली रख देनी चाहिए। जो कपड़े रक्त मल आदि से गन्दे हो गये हो उन्हे बदल दो और साफ कपड़ो पर माता को शान्तिपूर्वक लिटा दो।

नव जात बालक की रक्षा

मा की देख-भाल करने के पश्चात् बालक को स्नान कराना चाहिए। बच्चे की आँख, नाक और मुँह को अच्छी तरह

मुलायम रुई या कपडे से पोछना चाहिए। एक ही कपड़े या रुई से सब अगो को न पोछना चाहिए। दोनो ऑखो के लिए भी अलग अलग रुई ले। फिर स्नान करावे। इस समय यह भले प्रकार देख ले कि बालक के किसी अग मे कोई ऐब तो नहीं है। यदि हो तो चिकित्सक को तुरन्त दिखाना चाहिए। कुछ रोग ऐसे है जो उसी समय आसानी मे निर्मूल किये जा सकते हैं, परन्तु असावधानी करने मे आयुपर्यन्त कष्टदायक हो जाते हैं, या प्राणों के ही ग्राहक बन बैठते हैं। आवा नाल को कपडे से कई बार लपेट दे जैसे कटी हुई उंगली पर पट्टी बॉधते हैं। नाल काटते समय बॉधी जानेवाली गॉठ को नाभि के ऊपर रखकर नाल के काटे हुए हिस्से को बच्चे की छाती की ओर रख देना चाहिए। इस पर प्रति दिन तेल या पौडर लगा कर पट्टी बदल देना चाहिए। अगर इसमे से कुछ रक्त निकलता रहे तो फिर नाल को अच्छी तरह बॉधे। छ या दस दिन मे नाल सूखकर गिर जाती है।

आरम्भ में बालक की बहुत रक्षा करनी पड़ती है, क्योकि इस समय उसको रोग हो जाने की अधिक सम्भावना रहती है। अन्य अध्यायों मे लिखे गये आदेशानुसार शिशु का पालन करना चाहिए।

अध्याय ५

शिशु के जन्म के पश्चात् माता की सावधानी

जन्म से डेढ़ मास तक

वालक के जन्म के पश्चात् कुछ दिन तक माता को वहुत सावधानी से रहना चाहिए। यदि इन दिनो मे कोई असावधानी हो गई तो यह माता और वालक दोनों के लिए हानिकर होगी। वच्चा होने के वाद माता की नसे सिकुड़नी शुरू होती हैं, और शरीर अपनी स्वाभाविक दशा में आने लगता है। वच्चे के उत्पन्न होने के समय के दर्द और पीडा से माता अति दुर्वल हो जाती है, इस कारण यह परमावश्यक है कि वालक उत्पन्न होने के पश्चात माता कुछ दिन तक विलकुल आराम करे। फिर धीरे-धीरे साधारण काम करना शुरू करे। यदि पूर्ण शारीरिक वल प्राप्त करने के पहले ही कार्य करने लगेगी तो अत्यन्त हानि होगी। इस समय शरीर के सव अवयव वहुत कमज़ोर हो जाते हैं, इसलिए सभी अगो की वड़ी हिफ़ाज़त करनी चाहिए। नहीं तो उनके निकम्मे और रोगी हो जाने का भय रहता है। इन दिनो सीना और पढ़ना या और कोई आँख का काम विलकुल नहीं करना चाहिए। इससे आँखें खराव हो जाती है। कुछ

स्त्रियाँ क्रोध आने पर या किसी अन्य कारण से रो रो-कर अपनी आँखे सदा के लिए खराब कर लेती हैं। इस समय यदि कोई ऐसी बात हो भी जावे तो भविष्य का विचार करके शांति से ही सहन करना चाहिए। इस समय दाँत भी बहुत कमजोर हो जाते है। इनसे सख्त चीज़ नहीं चबानी चाहिए। सादा, पौष्टिक और हलका भोजन करना और कब्ज बिलकुल न होने देना चाहिए। यदि कब्ज हो जाय तो रेडी का तेल पीना चाहिए। सरसेा के तेल की मालिश करना भी लाभदायक है।

बालक जब पेट मे बढ़ता है तो उसके साथ ही गर्भाशय भी बढ़ने लगता है। बालक का जन्म होने पर गर्भाशय एक-दम छोटा हो जाता है, १ सेर से १ छटाँक रह जाता है। दस दिनो मे वह इतना सिकुड जाता है कि पेट में दिखाई नहीं देता। लगभग छ सप्ताह मे वह अपनी स्वाभाविक हालत में आ जाता है। जब तक गर्भाशय अपनी असली अवस्था को न प्राप्त कर ले तब तक वह अस्थिर रहता है। यदि इस समय में प्रसूता अधिक काम करेगी या चले फिरेगी तो वह अपनी जगह से हट जायगा। इस कारण छः दिन तक प्रसूता को शय्या पर ही बराबर लेटे रहना चाहिए। इसके बाद चार पाँच दिन तक वह शय्या पर उठ बैठ सकती हैं, पर उसे चलना फिरना या और कोई काम न करना चाहिए। फिर वह धीरे धीरे हलका काम कर सकती है। छ सप्ताह के पहले अधिक परिश्रम न करना

चाहिए, क्योंकि यदि गर्भाशय अपनी जगह से हट जायगा तो बहुत कष्ट-दायक होगा। इससे कमर और पेट मे दर्द, कमज़ोरी, रतूवत का जाना और वन्ध्या रोग तक हो जाना सम्भव है।

इन्हीं सिद्धान्तों को दृष्टि मे रखकर हिन्दुओ मे छठी, दशूठन और अन्य चार पॉच स्नानो की प्रथा प्रचलित है। जो माता बालक को स्वयं दूध पिलाती है उसका गर्भाशय उन स्त्रियो की अपेक्षा जल्दी ठीक हो जाता है जो धाय से दूध पिलवाती हैं, या ऊपर का दूध देती हैं।

बालक के जन्म के पश्चात् जो रक्त बहता है वह पहले लाल होता है। फिर भूरा होने लगता है। इसमें दुर्गन्ध न होनी चाहिए। यह बहुत दिन तक बहता रहता है। जब तक यह जारी रहे योनि पर रुई की स्वच्छ पट्टी (Sterilized cotton wool pods or naphins) लगानी चाहिए और इन पट्टियो को कुछ समय के बाद बदलते रहना चाहिए। यदि माता चलने फिरने या अन्य परिश्रम के कार्य करने लगे तो रक्त अधिक बहने लगता है। इस कारण भी बालक होने के एक दो मास तक आराम करना चाहिए।

माता और बालक के हित तथा उनके हित से देश का हित होने की सम्भावना से बहुत से सभ्य देशों में यह कानून प्रचलित है कि सन्तानोत्पत्ति के छ. सप्ताह से लेकर १२ सप्ताह पूर्व और इतने ही सप्ताह तक बाद मे भी

स्त्रियों को कारखानों में काम नहीं करने देते हैं। और इसी विचार से कारखानों में काम करनेवाली स्त्रियों को सहायता के रूप में कुछ रुपया दिया जाता है, जिससे वे इस समय आराम से रह सकें और पौष्टिक भोजन कर सकें।

दूध पिलाने के समय माता की रक्षा

यदि बालक माता का दूध पीता है तो माता के आहार का प्रभाव बच्चे के शरीर पर बहुत पड़ता है। यदि माता कभी गरिष्ठ बासी भोजन कर लेती है तो बालक को कब्ज हो जाता है। बालक के बीमार हो जाने पर बहुधा माता को भी दवाई दी जाती है। इसलिए जब माता बच्चे को दूध पिलाती हो तब उसके भोजन का विशेष ध्यान रखना चाहिए। माता को साधारण, रुचिकर हलके पर पौष्टिक, शीघ्र पचनेवाले और साफ़ दस्त लानेवाला भोजन देना चाहिए। गरिष्ठ, बादी, मिर्च, खटाई या उत्तेजक मसालेदार भोजन, मिठाई या भुनी हुई चीजें कभी न देनी चाहिएँ। जिस भोजन से माता को हानि होगी उससे बालक को भी हानि अवश्य होगी। माता हर प्रकार का भोजन खा सकती है परन्तु जो भोजन माता और बालक की प्रकृति के अनुकूल न हो उसे स्वादिष्ट होने पर भी न खाये। यदि बालक को कोई रोग हो तो ऐसे पदार्थ कभी न खाये जो उस समय हानिकर हों। यदि दूध कम उतरता हो तो घी, दूध, मक्खन, फल, दाल या

सूजी, जीरें का पाग और हरी साग भाजी (विशेषकर चौलाई और पालक का साग), अण्डे आदि अधिक खाने से वढ़ जायगा। भोजन धीरे धीरे भले प्रकार चवा कर खाना चाहिए। माता को भोजन सदा नियमित समय पर करना चाहिए। दिन मे भोजन चार दफे करना ठीक होगा—अर्थात् प्रातःकाल और दोपहर को २-३ वजे नाश्ता और १०-११ वजे और शाम को या रात को भोजन। इन चार दफो के अतिरिक्त वीच मे भोजन नही करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से मेदा खराव हो जाता है और आहार भी कम पौष्टिक हो जाता है। यदि नियमित समय के वीच मे भूख लगे तो केवल पानी पीना चाहिए। भोजन के समय और वीच वीच में भी पानी भले प्रकार पीती रहे। यदि भूख वहुत कम लगती हो तो पॉच छः वार नियमित समय पर थोड़ा थोड़ा भोजन करना चाहिए। दूध पिलाने के समय माता को शराव, अफीम, भग इत्यादि नशे की कोई चीज नही खानी चाहिए क्योंकि उनका रस बन कर दूध के साथ वालक के शरीर मे जाकर अत्यन्त हानिकर होता है।

जैसे कुछ लोगो को यह गलत ख्याल रहता है कि गर्भावस्था में माता को अधिक भोजन करना चाहिए ताकि माता और वालक की पुष्टि हो वैसे ही उनका यह विचार होता है कि दूध पिलाने के समय माता को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। यह विचार गलत है। इस मूल में

पड़कर माता को अधिक भोजन खाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए।

दूध पिलाते समय माता की दोनो शारीरिक और मानसिक स्थिति का बालक पर बहुत प्रभाव पड़ता है। कभी आर्थिक या कौटुम्बिक चिन्ताओ के कारण माता चिन्तित और दुःखी रहने लगती है। इससे उसका स्वास्थ्य खराब होता है और बालक पर बुरा प्रभाव पड़ता है। माता को उचित है कि अपनी प्यारी सतान के लिए वह सब दुःख और चिन्ताओ को भूलकर प्रसन्न रहने की चेष्टा करे और कोई ऐसा कार्य न करे जिससे बालक को किसी प्रकार की शारीरिक और मानसिक हानि पहुँचने की सम्भावना हो।

जहाँ तक हो सके माता खुली साफ हवा मे रहे। और सात से नौ घण्टे निश्चिन्त सोये। यदि एक घण्टे दिन में सोये तो बुरा नहीं बल्कि अच्छा ही है। थकी और परेशान माता के दूध भले प्रकार नहीं हो सकता। दूध पिलानेवाली माता को स्वच्छता का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए।

इस समय अधिक परिश्रम न करे जिससे शरीर को थकावट हो जावे परन्तु आलस्य मे भी कभी नहीं रहना चाहिए। सदा फुर्तीला और आलस्यविहीन जीवन बिताना चाहिए। यदि घर मे काम करने से थकावट न हो तो थोड़ी देर बाहर खुली हवा में अवश्य घूमे। बाहर जाने का प्रबन्ध न हो सके तो घर ही मे छत या आँगन मे चक्कर लगावे।

कभी कभी देखा गया है कि आरम्भ मे माता के दूध काफ़ी होता है पर कुछ दिन के पश्चात् कम होने लगता है। इसका कारण यही है कि या तो माता को अधिक शारीरिक परिश्रम करना पड़ता है जिसके कारण वह थक जाती है, या मन चिन्तित रहता है या वह आलस्य मे पड़ी रहती है। यदि माता अपने काम को कम न कर सकती हो तो उसे चाहिए कि घण्टा भर काम करने के पश्चात् ५ मिनिट बिलकुल शान्त होकर आराम करे और बालक को जरा लेटी सी होकर दूध पिलावे।

दूध पिलाते समय माता को चोली (आँगी) पहने रहना चाहिए। नित्य नहाते समय स्तनो को साबुन से या और किसी प्रकार से अच्छी तरह धोकर पोछ लेना चाहिए। सदा दूध पिलाने के पहले और बाद मे स्तनो को पानी से धोकर पोछ लेना चाहिए। ऐसा करने से बालक को भी लाभ होगा और स्तन ढीले होकर कभी लटकेंगे नही जैसे बहुधा स्त्रियो के हो जाया करते हैं।

अध्याय ६

दूध पिलाना और भोजन

समस्त प्राणियो के लिए भोजन का प्रश्न सबसे गम्भीर और महत्त्व का है। जीवन-मरण, सुख-दुख, सब इसी पर निर्भर है। ससार के समस्त जीव-जन्तुओ मे से किसी को भी यदि एक वार भोजन न मिले तो वह दुखी हो जाता है। यदि कुछ दिन मनुष्य को ठीक प्रकार से भोजन न मिले तो वह निर्बल हो जाता है। शरीर और मस्तिष्क अपना अपना काम भले प्रकार नहीं कर पाते। यदि पशु-पक्षी को भी नियत समय पर आहार न मिले तो वे घबरा जाते हैं। गाये रँभाने और पक्षी चोंव चाँव करने लगते हैं। इसी प्रकार यदि छोटे पौधो को माली समय और आवश्यकता का विचार किये विना कम या अधिक पानी दे देता है तो कुछ ही समय के वाद वे या तो सूख जाते हैं या पानी की अधिकता से गल जाते हैं। यदि एनजिन में समय पर पानी न दिया जाय तो रेल जङ्गल ही मे खड़ी हो जायगी। फिर यदि नन्हे कोमल वालक को नियमानुसार दूध न मिले तो न भोले भाले गूँग वालक मे और न हमारी लेखनी मे इतनी शक्ति है कि इसके दुष्परिणाम का उल्लेख कर सकें।

(१) माता का दूध

मसार के समस्त पशु पक्षी अपने शिशु को स्वयं दूध पिलाते हैं। ईश्वरीय नियम सब प्राणियो के लिए एक सा लागू है। ईश्वर कोई वस्तु व्यर्थ नहीं पैदा करता। बालक के जन्म लेते ही माता के स्तनो मे दूध पैदा होने का यही अभिप्राय है कि वह शिशु के काम आवे। दूध शिशु को न पिला कर सुखा देना ईश्वरीय नियम का उल्लङ्घन करना है। वैज्ञानिको का कहना है कि मनुष्य और पशुओ के दूध के उपादानो मे भिन्नता है और प्रत्येक श्रेणी के पशु का दूध केवल उसके शिशु के लिए ही अनुकूल होता है औरो के लिए नहीं। बालक के लिए माता का ही दूध अनुकूल होता है। इससे वह भले प्रकार पुष्ट होता है। अन्य प्राणी का दूध बहुत यत्न करने पर भी उतना लाभदायक नहीं हो सकता। अपनी सन्तान को अपना दूध पिलाने में न तो कुछ खर्च ही करना पडता है और न किसी प्रकार की कठिनाई ही उठानी पडती है। वह हर जगह और हर समय सुगमता से बालक को दिया जा सकता है। इसमें कीटाणु आदि के प्रवेश करने का डर नहीं होता और न बरतन, चिटकने और बोतल आदि की सफाई ही रखने की चिन्ता होती है। मा का दूध पीने से बालक के रोगी होने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है। ऊपरी दूध से अनेक रोग होने की सम्भावना रहती है। ऊपर का दूध पीनेवाले बालक माता का दूध पीनेवाले बच्चो की अपेक्षा कहीं अधिक मरते हैं।

यह बड़े सौभाग्य की बात है कि हमारे देश मे अधिकतर माताऍ बालक को अपना दूध पिलाती है। यदि वे ऐसा न करती तो बालको की मृत्यु-सख्या और भी अधिक होती और बच्चो का स्वास्थ्य कहीं अधिक खराब हो गया होता। पर खेद की बात है कि आज कल की बहुत सी नई रोशनी की भारतीय बहिनो का भी यह विचार होने लगा है कि बालक को दूध पिलाने से माता कमजोर हो जाती है। शरीर के किसी भी अवयव से उचित कार्य लेने पर वह दुर्बल नहीं हो सकता बल्कि शारीरिक और मानसिक उन्नति ही होती है। दुर्बल होने के बजाय गर्भावस्था और सन्तानोत्पत्ति के समय की कमजोरी शीघ्र दूर हो जाती है और जननी अपने स्वाभाविक स्वास्थ्य को जल्दी प्राप्त कर लेती है।

नवजात शिशु बहुत कोमल होता है। उसे इस ससार मे पैर रखते ही अनेक कठिनाइयो का सामना करना पड़ता है। उसे अपने शरीर को भी पुष्ट रखना होता है। बालक के लिए मातृदुग्ध स्वाभाविक है। उसे वह सुगमता से हजम कर लेता है। बाहरी दूध उसकी प्रकृति के अनुकूल नहीं होता। उसके हजम करने मे उसे कठिनाई होती है और अपने आमाशय को भी उसके अनुकूल बनाना पड़ता है। यदि इन सब कार्यों मे बच्चा असफल हुआ तो उसका केवल स्वास्थ्य ही नहीं बिगड़ता, बल्कि जीवन के भी लाले पड जाते है।

इन्हीं सब बातों को ध्यान में रखकर प्रत्येक माता का धर्म है कि वह अपनी सन्तति को बिना किसी विशेष कारण के अपना ही दूध पिलाये। इस कर्त्तव्य को धाय, नौकरानी और ऊपर के दूध पर न छोड़ देवे।

दूध पिलाने की विधि

शिशु के जन्म के पश्चात पहली बार दूध देने के पहले स्तनों को शुद्ध रूई या वस्त्र से अच्छी तरह धोना चाहिए। फिर हाथ से थोड़ा दूध निकाल देना चाहिए। इसके बाद बालक के मुँह में पहले एक स्तन दे और फिर दूसरा। प्रथम बालक की दफे माता दूध पिलाना नहीं जानती और बालक भी आरम्भ मे दूध पीना नहीं जानता। यद्यपि बालक मे दूध पीने की प्रवृत्ति स्वभावतः होती है, तो भी आरम्भ मे उसको थोड़ी सहायता अवश्य देनी होगी।

सम्भव है, आरम्भ मे बालक छातियो को भले प्रकार न दबावे और दूध कम या बिलकुल ही न निकले। इससे हताश न होना चाहिए। ऐसी हालतो मे, बालक को स्तन अवश्य पिलाने चाहिएँ। यदि उनको दबाकर बालक स्वयं दूध न पी सके तो नियत समय पर उसे थोड़ी देर कोशिश करने दे और फिर अपने हाथ से स्तनो को दबाकर दूध निकालकर बालक को पिलाना चाहिए। यदि बालक दूध न पिये तो चूँची पर ज़रा सा पानी लगा दो। पानी को चाटते चाटते शायद वह दूध भी पीने लगेगा।

जब दूध भले प्रकार उतरने लगे तो एक समय में केवल एक स्तन से दूध पिलाना चाहिए। फिर दूसरी वार दूसरे स्तन से। इस तरह वारी वारी से दोनो स्तनो से दूध पिलाते रहना चाहिए। इससे यह लाभ होता है कि जब एक स्तन दूध से विलकुल खाली हो जाता है, तब उसको पूरा अवकाश मिल जाता है जिससे अच्छा और काफी दूध वेग से बनने लगता है। यदि एक स्तन में काफी दूध न होता हो तो दोनों स्तनो का दूध पिलाना होगा, पर दोनों स्तनों को विलकुल खाली कर देना चाहिए। वालक को दस से वीस मिनिट तक शान्ति से दूध पिलाना चाहिए। दूध पिलाते समय माता को सोना न चाहिए और न वालक को सोने दे। उस समय उसे खेल मे भी न लगाये। यदि वालक जल्दी जल्दी दूध सटकने लगे (जैसा कि वह दूध के पतला होने अथवा अधिक भूका होने पर कभी कभी करने लगता है) तो चूँची को उँगली और अँगूठे से धीरे से दवाकर दूध की तेजी कम कर देनी चाहिए। २०-२५ मिनिट से अधिक देर तक स्तन को वालक के मुँह में नहीं रखना चाहिए। वालक को दूध पिलाने के पश्चात् उछालना कुदाना और हँसाना नहीं चाहिए। उसको पेशाव कराकर शान्ति से लिटा देना चाहिए। सोते हुए वालक के मुँह मे स्तन कभी न रहने देना चाहिए। दूध पिलाते समय माता को प्रसन्नचित्त और निश्चिन्त रहना चाहिए। तुरन्त स्नान या भोजन करके, कहीं दूर चलकर

या अधिक शारीरिक और मानसिक परिश्रम करने के पश्चात् तथा क्रोध और चिन्ता के समय दूध पिलाना उचित नहीं।

यदि बालक को ५ घंटे से अधिक दूध पिये हो गये हों और दूध चढ़ गया हो तो पहले थोड़ा दूध निकालकर पिलाना चाहिए। माता लेटकर, बैठकर या आधी बैठी, आधी लेटी जैसे उसे सुभीता हो दूध पिला सकती है। यदि माता थकी हो तो प्राय लेटकर ही दूध पिलाना चाहिए, जिससे उसके शरीर को आराम मिले। यदि दूध लेटकर पिलाना हो तो जिस स्तन से दूध पिलाना हो उसी करवट माता लेटे, और बालक को उसी हाथ से सहारा देकर अपने पास लिटाये और दूसरे हाथ की उँगलियों से स्तन को बालक के मुँह में इस प्रकार दे कि बच्चे के मुँह या नाक पर स्तनों का बोझ न पड़े और न उसे साँस लेने में ही कष्ट हो। बैठकर दूध पिलाना हो तो जिस स्तन से दूध पिलाना हो उस ओर बालक का सिर रखकर उधर के हाथ से उसके सिर को सहारा दे और दूसरे हाथ के अँगूठे और पहली उँगली से स्तन को बालक की नाक और मुँह से दूर रखे। बालक के मुँह के बीच में स्तन रहना चाहिए।

स्तनों की रक्षा

दूध पिलाने के दिनों में स्तनों को ख़ूब साफ़ रखना चाहिए। प्रतिदिन स्नान के समय और दूध पिलाने के पहिले और बाद

स्तनो को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए। चूँची की और उसके आस पास की जगह को भले प्रकार धोकर पोछ लेना चाहिए। चोली पहिने रहना चाहिए। इसका विशेष ध्यान रहे कि जो वस्त्र स्तनो के पास रहे वह बहुत साफ हो। उस पर यदि कडी इस्त्री की हो तो और भी अच्छा। यदि चूँची दबी हो और भले प्रकार उठी न हो या स्तन से दूध की बूँदे हर समय टपकती रहती हो तो उनको ठडे पानी से धोना चाहिए और हलके हलके तेल की मालिश करनी चाहिए।

स्तन धोने से लाभ—स्तनो को धोने से कई लाभ होते हैं। जैसे हाथ धोकर खाने से उनमे लगा हुआ मैल भोजन के साथ पेट में नहीं जाने पाता उसी प्रकार दूध पिलाने के पहिले स्तनो को धो लेने से बालक के पेट में उनकी गन्दगी नहीं जा सकती। दूध पीने के बाद बच्चे की राल और दूध स्तनो पर लग जाती है। यदि इसको ऐसे ही रहने दिया जाय तो बहुत से अदृश्य कीटाणु उन पर आक्रमण करके वहाँ पर विषाक्त पदार्थ एकत्रित कर देते है। ऐसी अवस्था मे जब बच्चा दूध पियेगा तो उसके पेट मे पहिली घूँट विषैले पदार्थ-युक्त दूध की ही जाती है। यदि स्तनों के पास मैला कपड़ा रहेगा और स्तन बिना धोये बालक को दूध पिला दिया जायेगा तो वह मैल भी बालक के मुँह मे जायेगा।

छातियों का फट जाना या घाव हो जाना

कभी कभी छातियों की त्वचा फट जाती है उस पर घाव सा हो जाता है। यह माता और बालक दोनों के लिए अत्यन्त दुःखकर होता है। ऊपर की एहतियात रखने से ऐसा नहीं होगा। स्तनों के गन्दे रहने, बालक की लार मे भीगे रहने या पानी से धोकर भले प्रकार न पोछने से ऐसा होता है। यदि माता का दूध टपकता रहता है तो चूँची गीली रहती है और दूध खट्टा और खट्टा होकर जम जाता है। यदि खाल फट जाय तो चूँची को बोरिक लोशन या नीम के पानी से धोना और बोरिक ओजायन्टमेन्ट या और कोई मरहम लगाना चाहिए। बालक को दूध पिलाते समय मरहम को धो डालना जरूरी है। यदि खाल फट जाने के कारण बहुत दर्द होता हो तो निपिल शील्ड (nipple shield) लगाकर दूध पिलाया जा सकता है। निपिल शील्ड को दूध पिलाने के पहिले और बाद अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। यदि बालक इसके द्वारा दूध न पिये तो दूध को समय पर निकालकर बोतल या चमचे से पिलावे। ऐसा करने से बालक की भूख भी तृप्त हो जायगी और दूध भी ठीक तरह से उतरता रहेगा। कभी कभी खाल फट जाने के कारण या दूध और बालक की लार लगे रहने और दूध के टपकते रहने के कारण कीटाणु एकत्रित हो जाते हैं और मवाद पड़ जाता है। यह बहुत दुःखदायी होता है। यदि स्तनों में दर्द, लाली, सूजन इत्यादि कोई ऐसी बात हो तो

उन्हे विशेष रूप से साफ रखना चाहिए और चिकित्सा करानी चाहिए।)

दूध पिलाने में नियमितता

बहुत से लोगो का विचार है कि चूँकि मातृदुग्ध प्राकृतिक वस्तु है, इसलिए किसी भी समय दिया जा सकता है। पर यह बड़ी भूल है। ईश्वर की दी हुई सबसे लाभदायक वस्तु का भी दुरुपयोग किया जाय तो अवश्य हानि होगी। माता और बालक दोनो के स्वास्थ्य के लिए यह परमावश्यक है कि दूध नियत समय पर और नियमित रीति मे दिया जाय।

पर हम देखते हैं कि प्राय मातायें अनिश्चित समय पर ही बालक को दूध पिलाती हैं। जब तक वह सोता या खेलता रहता है दूध पिलाने का नाम भी नहीं लेतीं। दिल में सोचती हैं, चलो अच्छा है, जब तक छुटकारा मिले तभी तक सही। परन्तु बालक के रोते ही वे उसके मुँह मे स्तन देने लगती हैं, फिर चाहे वह किसी अन्य कारण से ही रो रहा हो। रोने का अभिप्राय यह नहीं हो सकता कि बालक भूखा ही है। सम्भव है उसे सरदी या गरमी लगती हो। वस्त्र पेशाब आदि मे भीग गये हो, चारपाई पर लेटे लेटे थक गया हो, प्यास लगी हो, पेट मे दर्द हो अथवा और कोई कष्ट हो। माता को उचित है कि उसके दुःख को पहिचानकर उसे दूर करने का

यत्न करे। मनमाने ढंग से बेवक्त दूध देना प्रत्यक्ष रूप से हानिकर है। यदि वड़े मनुष्य भी समय का विचार किये विना वेवक्त खा ले तो हानिकर होता है, और कुछ दिन ऐसा करते रहने से उनका स्वास्थ्य विगड़ जाता है। तब फिर छोटे कोमल वालक का तो कहना ही क्या है। समय असमय दूध देने से उसका आमाशय सदा के लिए विगड जाता है और अनेक रोग उस पर आक्रमण करने लगते हैं।

यदि वालक को जल्दी जल्दी और अनिश्चित समय पर दूध दिया जाय तो वह काफी दूध नहीं पीता क्योंकि उसका पेट भरा होता है। पहिले का पिया हुआ दूध इतनी जल्दी हज़म भी नहीं होने पाता। इस तरह पाकस्थली में सदा आधा पचा और आधा ताजा दूध रहता है। वह कभी खाली नहीं होती और न उसको कभी आराम करने का अवसर मिलता है। उससे वच्चे का आमाशय विगड़ जाता है। उसको वहुधा दस्त, उलटी, पेट मे दर्द या और अन्य रोग हो जाते हैं, वचा अधिक रोता है और माताएँ विना कुछ विचारे उसी प्रकार दूध पिलाती रहती हैं। वालक का रोग वढ़ जाता है और उसका स्वास्थ्य सदा के लिए खराव हो जाता है।

हर समय दूध पिलाते रहने का परिणाम माता के लिए भी अच्छा नहीं होता। स्वस्थ वालक यदि नियत समय पर

एक स्तन का दूध पेट भरकर पिये तो उसे बिलकुल खाली कर देगा। स्तन को फिर कुछ समय के लिए आराम मिल जावेगा और फिर दूध भी जल्दी और अच्छा उतरेगा। हर समय स्तनों के भरे रहने से उनको काफी आराम नहीं मिलता और उनमें ज्यादा और अच्छा दूध नहीं उतरता। स्तन से पहिले जो दूध निकलता है उसमें रक्त-वर्धक भाग अधिक होता है और पिछले मे चर्बी-वर्धक। इस कारण बालक को जल्दी जल्दी दूध पिलाने से स्तन खाली न हो सकेगा और उसमें चर्बी-वर्धक दूध रह जायगा। जब बालक थोड़ी देर बाद फिर दूध पियेगा तो उसे दूध का वह भाग मिलेगा जिसमें चर्बी-वर्धक भाग अधिक है। इस तरह बार बार दूध पिलाने मे बालक की चर्बी बढ़ जाती है, और रक्त कम हो जाता है।

बार बार दूध पिलाने से माता और बालक को भले प्रकार नींद नहीं आती और न शारीरिक तथा मानसिक चैन मिलता है। दोनो अस्वस्थ और चिड़चिड़े से रहते हैं।

यदि बालक दूध पिलाने के समय पर सो रहा हो तो उसको धीरे से जगाकर दूध पिलाना चाहिए। कुछ बार ऐसा करने से वह समय पर दूध पीने के लिए स्वयं जाग जायेगा। जो बालक बोतल का दूध पीते हो उन्हें भी नियत समय पर दूध देना चाहिए। बड़ा हो जाने पर बालक को भोजन भी नियत समय पर देना चाहिए।

घर मे जब कोई खाने बैठे तभी उसके साथ खाने की आदत बालक मे कभी न पडने दो। किसी खोचेवाले की आवाज सुनते ही माता-पिता के सिर हो जाना और कुछ न कुछ लेकर ही हटने या सारे दिन कुछ न कुछ खाते रहने की आदत बहुत बुरी है। इससे बालक का हाजमा खराब हो जाता है और अनेक रोग हो जाते हैं।

दूध पिलाने का समय

जन्मकाल से पहले तीन दिन तक—बालक के जन्म के कुछ मास पहले स्तनों में एक तरल पदार्थ उत्पन्न हो जाता है। बालक के जन्म के पश्चात् भी यही तरल पदार्थ स्तनो मे रहता है। इसको दूध न कहकर दूध का अग्रगामी पदाथ कह सकते हैं। बहुधा दूध जन्म के ४८–६० घण्टे पश्चात् स्तनों में उतरता है। यह तरल पदार्थ बालक की पुष्टि नहीं कर सकता। इसमें प्रतिशत ९१ भाग पानी, १$\frac{3}{4}$ भाग प्रोटीड (Protied), ५ भाग चीनी, १$\frac{1}{2}$ भाग मक्खन और $\frac{3}{4}$ खनिज पदार्थ होते हैं। कुछ डाक्टरो का मत है कि यह तरल पदार्थ बालक के लिए लाभदायक है। इसमें हलका दस्त लाने की शक्ति है और इसके पीने से माता का गर्भाशय जल्दी सिकुडता है और वह जल्द ठीक हो जाता है। इस कारण इसको देने से बालक का काला मल (बिना घूँटी इत्यादि दिये ही) निकल जाता है, और बालक की पाचन-शक्ति तीव्र

हो जाती है। कुछ का कहना है कि बालक के स्नान के पश्चात् स्तन मुँह मे देना उचित होगा। ऐसा करने से बालक को छाती लेने की बान भी पड़ेगी। जन्म के चौबीस घण्टे तक (रात्रि की नींद का समय छोड़कर) ६-६ घण्टे बाद दोनो स्तनो को बालक के मुँह मे तीन तीन मिनिट तक दे और दो दिन तक चार चार घण्टे बाद। अर्थात् लगभग प्रात ६ बजे, १० बजे, २ बजे, ६ बजे और रात्रि के १० बजे। इस बात की परवा न करे कि बालक दूध खींच पाता है या नहीं। नियत समय पर स्तन मुँह मे अवश्य दे। अन्य लोगो का मत है कि यह पदार्थ नवजात बालक के कोमल पेट मे कुछ रेचक और उत्तेजक होगा। इस कारण जन्म के तीसरे दिन तक बालक के मुँह मे स्तन नहीं देना चाहिए और जब तीसरे दिन (४९-६० घण्टे पश्चात्) शुद्ध दूध उतर आवे तो बालक के मुँह में स्तन दे। अधिकतर मनुष्य बीच की राय मानते है। उनका कहना है कि जन्म के १२-१८ घण्टे तक माता को बिलकुल आराम करने देना चाहिए और फिर ४-४ या ६-६ घण्टे पश्चात् (रात की निद्रा के समय को छोड़कर) दो दिन तक दोनो स्तन बालक के मुँह मे देने चाहिएँ, जिससे उसको छाती दाबने की बान पड जाय। बालक के मुँह में चाहे स्तन दिया जाय या नहीं पहिले तीन दिनो में दूध नहीं हो सकता। केवल पतला पानी सा होता है जिससे शरीर की पुष्टि नहीं हो सकती। डाक्टरो का मत है कि इस समय

बालक को तीन तीन या चार चार घंटे बाद केवल उबाला हुआ ठंडा जल आधी आधी छटॉक देना चाहिए। हम लोगों में बहुधा शहद, उन्नाब या बनफ्शे का शरबत देने की प्रथा प्रचलित है। ये चीज़ें रुई को उबालकर उसकी बत्ती बनाकर अथवा चमचे से दी जा सकती हैं।

बाज़ी स्त्रियों के दूध पाँचवे दिन उतरता है। इसलिए तीसरे दिन दूध न उतरने पर निराश न होना चाहिए। बालक के मुँह में स्तन देते रहना चाहिए। दूध अपने आप उतर आवेगा।

तीसरे दिन से तीन मास तक दूध देने का समय— साधारण स्वास्थ्य। बालक को दूध तीन तीन घंटे पश्चात् एक बार बायें और दूसरी बार दाये स्तन से देना चाहिए। यदि बालक दुर्बल हो तो दो दो या ढाई ढाई घंटे पश्चात् दिया जा सकता है। दूध प्रातःकाल निद्रा से उठकर और शौच आदि से निपटकर तुरन्त देना चाहिए और रात को सोने के समय तक नियत अन्तर से देते रहना चाहिए। आखिरी बार रात को सोते समय पिलाना चाहिए। साधारण स्वस्थ बालक को रात्रि में दूध पिलाने की आवश्यकता नहीं। वह आराम से सात आठ घंटे सोता रहेगा और माता और बालक दोनो को ही आराम मिलेगा। करवट भले ही बदलनी पड़े पर दूध कभी नहीं पिलाना चाहिए। गर्मी में आवश्यकता हो तो रात्रि में बालक को पानी दिया जा

सकता है। यदि बालक निर्बल या रोगी हो तो रात में एक बार दो बजे दूध देना उचित होगा। साधारणतया दूध निम्नलिखित समयो पर दिया जा सकता है :—

लगभग ६ बजे (प्रात.), ९ बजे (प्रात), १२ बजे (दोपहर) ३ बजे (सध्या), ६ बजे (सध्या) और ९ बजे (रात्रि) बालक को दूध देना चाहिए।

३ मास से ६ मास तक के बालक को ३-३ घटे के बजाय ४-४ घटे मे दूध देना चाहिए। यदि बालक दुर्बल हो तो तीन तीन साढे तीन तीन घन्टे बाद दूध देना चाहिए। यदि बालक अति दुर्बल न हो तो रात्रि को २ बजे दूध देना बन्द कर देना चाहिए। यदि रात्रि मे बालक को प्यास लगे तो १२ से ६ बजे तक दो बार आध से डेढ़ छटॉक तक उबाला हुआ ठंडा पानी दे सकते है।

साधारणतया दूध निम्नलिखित समयो पर दिया जा सकता है—लगभग ६ बजे (प्रात.), १० बजे (प्रात.), २ बजे (दोपहर), ६ बजे (सध्या), १० बजे (रात्रि) सोते समय।

६ मास से ९ मास तक—इस समय भी बालक को दूध उसी प्रकार ४-४ घन्टे पश्चात् देना चाहिए। इस अवस्था मे दॉत निकलने लगते हैं, इसलिए बालक के मुँह से लार टपकने लगती है। इस समय बालक को कड़ी वस्तु चबाने को

दी जाय तो अच्छा है। मोटी रोटी का टुकडा दूध पीने के समय के पहले या पीछे गौण रूप से देना चाहिए, बीच मे नहीं। नारंगी, अंगूर, या सेब के आधे चम्मच छन हुए रस मे दुगुना उबाला हुआ पानी मिलाकर देना चाहिए। धीरे धीरे एक दो चम्मच फल का रस दे सकते है। कुछ दिन बाद रस मे पानी कम मिलाना चाहिए परन्तु दिन मे एक बार से अधिक उसे नहीं देना चाहिए। दोपहर को एक बजे का समय इसके लिए ठीक होगा। आठवे नवे महीने एक बार माँ के दूध की जगह गाय का दूध, चावल की पतली खीर, सूजी, दलिया या दाल का पानी भी दिया जा सकता है जिसमे उसे धीरे धीरे गाय का दूध पीने और कुछ खाने की आदत पड जाय। इस समय बालक को जौ का पानी देना अच्छा होगा। इससे उसे स्टार्च (Starch) को पचाने की आदत हो जायगी और एक दो मास पश्चात् जब उसे भोजन मिलेगा तो वह उसे सहज में हज़म कर सकेगा।

समय की सूची—माता का दूध ६ बजे (प्रात), १० बजे (दोपहर), २ बजे (दोपहर), ६ बजे (सन्ध्या), १० बजे (रात्रि)

फल का रस आध से डेढ़ छटॉक जिसमें पानी मिला हो—१ बजे (दोपहर) या ९ बजे (प्रात)

जल—(१-३ छटॉक) ५ बजे (सन्ध्या)

आठ नौ महीने के वालक को १० वजे (प्रात:) या २ वजे (दोपहर) को दलिया सूजी इत्यादि दिया जावे।

दूध छुड़ाना

नवे दसवे महीने से साधारण स्वस्थ वालक को माता का दूध छुडाना आरम्भ करना चाहिए और एक वर्ष की आयु तक बिलकुल वन्द कर देना चाहिए। माँ का दूध छुडा देने के वाद गाय के दूध की परमावश्यकता होती है, इसलिए आर्थिक कठिनाई के कारण जो लोग दूध न खरीद सके उन्हे १२-१५ महीने की आयु तक माता का ही दूध पिलाते रहना चाहिए और यदि हो सके तो थोडा गाय का दूध भी साथ ही देते रहे। ऐसे समय मे जव कि मौसमी ज्वर, शीतला इत्यादि रोग फैले हो या अधिक गरमी और वरसात हो, दूध नहीं छुड़ाना चाहिए। यदि वालक रोगी हो या उसके दाँत निकलते हो तो भी दूध नहीं छुडाना चाहिए। यदि माता का स्वास्थ्य खराब हो और वालक के पोषण के लिए अच्छा और यथेष्ट दूध न होता हो तो छठे महीने थोडा थोडा ऊपरी दूध देना आरम्भ कर देना चाहिए पर नौ मास तक माँ का दूध विलकुल वन्द नहीं करना चाहिए। जुकाम, खाँसी, साधारण ज्वर इत्यादि मे माता को दूध पिलाते रहना चाहिए। यदि कुछ दिनो के लिए कोई भीषण रोग—तेज ज्वर इत्यादि—हो जाय तो उतने समय के लिए डाक्टर की सलाह लेकर दूध पिलाना वन्द कर देना चाहिए पर नियत समय पर माता दूध

हाथ से निकाल दें ताकि दूध सूख न जाये। जिन स्त्रियों को कोई स्थायी रोग या छूत की बीमारी हो—जैसे क्षय, टाइफाइड ज्वर, निमोनिया, कोढ़ इत्यादि—तो उन्हें डाक्टर की सलाह से अपना दूध पिलाना सदा के लिए बन्द करके किसी बाहरी दूध का प्रबन्ध करना चाहिए।

यदि बालक के जन्म-काल में ही माता के स्तनों में कम दूध उतरता हो तो दूध पिलाना बन्द नहीं करना चाहिए। जितना भी दूध हो अवश्य पिलाना चाहिए, क्योंकि माता का थोड़ा दूध भी बहुत हितकर होता है और शायद कुछ समय बाद वह भले प्रकार उतरने लगे। कभी ऐसा होता है कि बालक के जन्म के पश्चात् जब माँ साधारण काम करने लगती है तब दूध कम हो जाता है अथवा अधिक शारीरिक परिश्रम और मानसिक चिन्ता, खाने की गड़बड़ या और किसी कारण से दूध कम हो जाता है। ऐसी हालत में भी माता के जितना दूध हो उतना पिलाना चाहिए। यदि बालक को इससे अधिक दूध की आवश्यकता हो तो बाकी दूध गाय का देना चाहिए। यदि माता के दूध के साथ ही साथ गाय का दूध देने की भी आवश्यकता हो तो या तो एक समय माता का और दूसरी बार गाय का दूध देना चाहिए या उसी समय पहिले माता का और फिर गाय का देना चाहिए। यदि माता गर्भवती हो जाय तो दूध छुड़ा देना चाहिए। दूध धीरे धीरे छुड़ाना चाहिए। पहिले केवल एक बार गाय का दूध दे। दिन में

दस वजे तीन छटॉक के लगभग दूध देना ठीक होगा। यदि वालक हृष्ट-पुष्ट है तो दूध मे पानी मिलाने की आवश्यकता नहीं, पर यदि वालक रोगी या दुर्वल हो या खालिस दूध हजम न होता हो तो आधा पानी मिलाकर उवाला हुआ दूध देना चाहिए। एक सप्ताह वाद जव वालक को गाय का दूध भले प्रकार पचने लगे तो दूसरी वार शाम को ६ वजे देना उचित होगा। फिर जव एक सप्ताह तक यह भी पचने लगे तव सवेरे भी माता का दूध न देकर गाय का ही दूध दे और फिर एक एक सप्ताह के वाद जव दूध पचने लगे तो दोपहर को २ वजे, और रात्रि को १० वजे भी गाय का दूध देवे। यदि वालक को दलिया इत्यादि खाने की आदत पहिले से हो तो वह भी नियत समय पर देते रहना चाहिए। फल का रस और पानी आदि भी पहिले की तरह देते रहना चाहिए। इस तरह से एक डेढ मास मे वालक शनै शनैः गाय का दूध पीने लगेगा और माता के स्तनो से दूध कम होता जायगा। माता का दूध एकदम छुडाने से माता और वालक दोनो को वहुत कष्ट होता है। इस समय यदि वालक किसी अन्य स्त्री के पास रहे और वही उसे ऊपर का दूध आदि पिलाये तो वालक को माता के दूध की याद उतनी नहीं आवेगी। दूध छुड़ाते समय भी वालक को दूध नियत समय पर देना चाहिए और वालक के रोने पर भी मिठाई या और अन्य स्वादिष्ट भोजन उसे कभी वेवक्त नहीं देना चाहिए।

बहुत सी माताएँ बालक को दो तीन वर्ष तक दूध पिलाती रहती हैं, और कोई कोई तो दूसरे बालक के उत्पन्न होने तक पिलाये जाती हैं। नौ मास से वर्ष एक के बाद दूध पिलाना हानिकर है, क्योंकि इतने बड़े बालक को माता का दूध काफी पुष्टि-कर नहीं होता और माता भी दुर्बल हो जाती है। बड़ा होने पर बालक ऊपर का दूध नहीं पीना चाहता क्योंकि उसे माता का ही दूध पीने की आदत पड़ जाती है और फिर उसे अन्य वस्तुएँ हज़म भी कठिनाई से होती हैं। दाँत निकल आने पर उनसे काम न लेने से वह भी कमजोर हो जाते हैं। यदि दूध अधिक समय तक पिलाया जाय तो होठ मोटे हो जाते हैं और सामने के दाँत आगे को निकल आते हैं।

दूध छुड़ाने के समय भोजन की सूची

दस मास के बच्चे को नीचे की सूची के अनुसार भोजन दिया जाय तो अत्युत्तम होगा :—

६ बजे (प्रातःकाल)—३ छटाँक दूध।

१० बजे—२ छ० दूध की सूजी, दलिया, खीर इत्यादि।

१ बजे (दोपहर) फल का रस।

२ बजे (दोपहर)—३ छटाँक दूध। मोटी रोटी या बिस्कुट का टुकड़ा (दाँतों के परिश्रम के लिए)

६ बजे (शाम)—२ छ० दूध का दलिया, सूजी इत्यादि या ३ छ० दूध और ३ चमचे मलाई।

१० बजे (रात)—२ छटाँक दूध।

(दूध में चीनी अन्दाज से डालनी चाहिए। बीच में आवश्यकता-नुसार पानी पिलाना उचित है।)

मातृ-दुग्ध-सम्बन्धी कुछ विशेष बातें

बालक की तोल—इस बात की ठीक जॉच करने का कि बालक को आवश्यकता के अनुसार दूध मिल रहा है या नही केवल एक उपाय है और वह यह कि बालक को प्रत्येक सप्ताह या पन्द्रहवे दिन तोला जाय। पहिले तीन दिन बालक तोल मे कुछ अवश्य घटेगा, क्योंकि उस समय उसे माता का दूध नही मिलता। परन्तु बाद मे सदा नियमित रूप से बढ़ते रहना चाहिए। अध्याय ९ 'बालक की तोल और नाप' मे हमने इसका विस्तृत वर्णन किया है। यदि बालक उसके अनुसार न बढ़े या उसकी तोल कम हो जाय तो निश्चित है कि उसे दूध अनुकूल नही होता है और उसमे परिवर्त्तन की आवश्यकता है।

बालक कितना दूध पीता है—पहिले सप्ताह मे साधारणतया स्वस्थ बालक १ दिन मे पॉच से आठ छटॉक दूध पीता है और फिर प्रति एक सेर वजन पर दो से तीन छटॉक दूध के हिसाब से पीता है अर्थात् यदि बालक तोल मे आठ सेर का है तो सेर-डेढ़ सेर दूध एक दिन मे पियेगा।

प्राय पहिले मास के अन्त मे बालक एक बार मे १ छ० दूध पीता है, तीसरे मास मे डेढ छटॉक और चौथे मास मे दो छटॉक। यदि बालक तोल मे ठीक प्रकार न बढ़ रहा हो तो यह देखना चाहिए कि वह दूध ठीक पी रहा है या नहीं।

इसकी जाँच करने की सबसे सरल विधि यह है कि बालक को दूध पिलाने के पहिले और बाद में तोल लो। बालक जितना तोल में बढ़े समझो कि उतना ही उसने दूध पिया है। एक बार ऐसा करने से काम नहीं चलेगा। इस तरह कई बार बालक के दूध पीने की तोल लेकर और इन तोलों की औसत निकालने पर ही ठीक मालूम होगा कि बालक कितना दूध पीता है।

यदि बालक ठीक तरह से नहीं बढ़ रहा है या एक समय में साधारणतया जितना दूध पीना चाहिए उतना नहीं पी रहा है तो या तो (१) उसको कोई कष्ट या रोग है या (२) उसके दूध पीने में दोष है या (३) माता के दूध में दोष है।

(१) बालक को कष्ट या रोग—बालक का कष्ट या रोग छिपा नहीं रह सकता। रोग को दूर करने का प्रबन्ध करो और उसके मल-मूत्र का भली भाँति निरीक्षण करो। बालक ठीक हो जायगा।

(२) बालक के दूध पीने में दोष—बालक को कम दूध मिलता है इसके चिंह यह है कि बालक थोडी देर दूध पीकर छोड देता है और सो जाता है या दूध पीने की कोशिश करते करते थका और निराश सा मालूम होने लगता है। दस्त कम होता है और उसमे भूरे भूरे दाग होते है। बालक दुबला और पीला सा मालूम होता है। रोता कम

और सोता अधिक है। यदि बालक दुर्बलता या अज्ञानता के कारण काफी दूध नहीं खींच पाता हो तो पहिले उसे दूध पीने की कोशिश करने दो और फिर हाथ से या ब्रेस्ट पम्प (breast pump) से दूध निकालकर चमचे या बोतल से पिला दो।

बालक अधिक दूध पी जाय—ऐसा बहुत कम होता है परन्तु कभी अधिक भूखा होने पर या देर में दूध मिलने पर वह अधिक दूध पी जाता है। यदि उसको जल्दी जल्दी दूध पिलाया जाये या दूध में चर्बीवर्धक भाग अधिक हो तो भी बालक के पेट में अधिक दूध चला जाता है। ऐसी दशा में दूध देर में और थोड़ा देना चाहिए। ऐसी दशा में दूध देने से पहिले बालक को थोड़ा पानी भी पिला देना अच्छा होगा।

(३) माता के दूध में दोष

दूध अधिक हो—कभी कभी आरम्भ में दूध अधिक होता है और बालक को ज्ञान न होने के कारण वह यथेष्ट दूध नहीं पी पाता। बाद में भी कभी कभी किसी कारणवश दूध अधिक हो जाता है और बालक स्तन को खाली नहीं कर पाता। इससे माता को बड़ा कष्ट होता है। स्तन सूज जाते हैं और दूध आसानी से नहीं उतरता। ऐसी दशा में ऋतु के अनुसार गरम या ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर स्तनों के लगाना चाहिए (hot or cold foamentations)। हाथ से या ब्रेस्ट पम्प

(breast pump) से भी दूध निकाला जा सकता है पर जहाँ तक हो सके ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि फिर दूध और वेग से बनने लगता है। चोली पहनना अच्छा होगा।

दूध पतला हो—ऐसे दूध को बालक जल्दी जल्दी और अधिक पीने लगता है और फिर उसके पेट में हवा भरकर दर्द हो जाता है। यदि बालक जल्दी जल्दी दूध पिये तो अँगूठे और उँगली से स्तन दबाकर दूध की रफ़ार कम कर दो। इस दोष को दूर करने के लिए माता को रक्तवर्धक भोजन अर्थात् मांस, मछली, अण्डे, दाल, मटर, रूई के बिनौले का दलिया इत्यादि अधिक खाने चाहिएँ। माता को पानी और अधिक रसयुक्त पदार्थ भी कम खाने चाहिएँ।

दूध गाढा हो—यदि दूध में चर्बी-वर्धक (Proteins) अधिक है तो बालक को हरे रंग के दस्त आने लगेंगे, चूतड़ लाल हो जायँगे और पेट में दर्द या गुड़गुड़ रहेगी। यदि दूध में चर्बीवर्धक भाग अधिक होंगे तो मिट्टी के रंग के पतले और दुर्गन्धयुक्त दस्त आने लगेंगे। इस दोष को दूर करने के लिए बालक को जुलाब दो। माता को गरिष्ठ भोजन—मांस, दाल आदि—बन्द करके सादा और हलका खाना दो। उसे पानी अधिक पीना चाहिए ताकि दूध हलका हो जाय। बालक को भी दूध पिलाने के पहिले थोड़ा पानी पिला दो ताकि दूध पेट में जाकर हल्का हो जाय। दूध अधिक देर में पिलाओ या पाँच पाँच मिनिट दोनों स्तनों का

दूध पिलाओ जिससे आखिरी चर्बीवर्धक भाग बालक के पेट में न जाय।

दूध कम हो—अधिक शारीरिक परिश्रम, थकावट और मानसिक दुख तथा चिन्ता के कारण दूध कम हो जाता है। इसलिए माता को आराम करने और प्रसन्न रहने की परमावश्यकता है। रूखे सूखे खराब भोजन से भी दूध कम हो जाता है। ऐसी हालत में अच्छा भोजन करना चाहिए। रक्तवर्धक पदार्थ—मांस, मछली, अण्डा, मटर, दाल, जीरा, दूध, दलिया, दही, टमाटर, चौराई, पालक इत्यादि—माता को अधिक खाने चाहिएँ। पानी भी अधिक पीना चाहिए। छातियों को हलके हलके मलने या ठण्डे और गर्म पानी में कपड़ा भिगो कर रखने से या उनको अरण्डी के पत्तों से सेंकने से भी दूध अधिक हो जाता है। दूध को बढ़ाने के लिए दवाइयाँ और पौष्टिक चीजें (tonic) भी हैं पर यह तभी देने चाहिएँ जब और किसी विधि से दूध न बढ़ सके।

अति दुर्बल बालक—अति दुर्बल और समय के पूर्व उत्पन्न हुए बालक (जिनकी जन्म के समय ढाई सेर से कम तोल हो) को रुई या फलालेन में लपेटकर रखना चाहिए, क्योंकि उसके शरीर का ताप बहुत कम होता है। ऐसे बालक को बहुत कम उठाना चाहिए, उसको स्नान न कराकर दूसरे दिन उसके तेल लगाना

उचित है। उसको दूध लेटे लेटे ही पिलाना चाहिए। यदि वह स्तन से दूध न पी सके तो हाथ से निकाल कर चमचे या बोतल से पिलाये। यदि चमचे और बोतल से भी न पी पाये तो उबाली हुई रुई की बत्ती या [medicine dropper or stomach tube] से पिलाना होगा। ऐसे बालक को पहिले दो-दो घन्टे बाद एक एक चम्मच दूध पिलाना चाहिए। जैसे जैसे यह हज़म होने लगे इसकी तोल और समय का अन्तर बढ़ाते जाना चाहिए। यदि बालक दूध कम पिये तो थोड़ा थोड़ा पानी देते रहो अर्थात् बालक के प्रति एक सेर वज़न पर तीन छटाँक दूध के हिसाब से पहिले यह मालूम कर लो कि बालक को कितना दूध पीना चाहिए। फिर इससे वह जितना कम दूध पिये उतना उसे पानी मिला देना चाहिए।

ऐसे बालक को जन्म के बाद तीन दिन तक जब तक माता का दूध न उतरे किसी और स्त्री का दूध देना अच्छा होगा।

(२) धाय का दूध

यदि किसी कारण से माता का दूध न दिया जा सके तो जिन लोगों की आर्थिक स्थिति अच्छी है उन्हें धाय का दूध देना चाहिए, क्योंकि माता के बाद अच्छी धाय का दूध ही बालक के लिए सर्वोत्तम है। अति दुर्बल और समय के पूर्व उत्पन्न हुए बालक को गाय या बोतल के दूध का मुआफ़िक़ आना कठिन है। इसलिए ऐसे बालकों को धाय के दूध की

अधिक आवश्यकता है। साधारण बालकों को धाय का दूध सुगमता से अनुकूल हो जायगा। धाय को रखने से पहिले यह भले प्रकार देख लेना उचित है कि—

(१) धाय स्वस्थ और नीरोग है, उसके स्तन में किसी प्रकार का दोष नहीं है, और उसके दूध ठीक उतरता है। ये सब बातें डाक्टर देखकर बतला देगा। डाक्टर से परीक्षा कराकर ही धाय को चुनना चाहिए।

(२) उसके अपने बालक की आयु भी लगभग उतनी हो जितनी कि उस बालक की जिसके लिए धाय रखी जाय। दूध के उपादान और उसकी तोल बालक की आयु के अनुसार बदलते रहते हैं। इसलिए यदि दोनों बालकों में अधिक अन्तर होगा तो दूध बालक को अनुकूल न होगा।

(३) धाय के आचार-विचार अच्छे हों, क्योंकि बालक पर इसका बहुत प्रभाव पड़ता है। उसे प्रसन्न चित्त और साफ रखने का प्रयत्न करना चाहिए तथा उससे भी इन्हीं नियमों का पालन कराना चाहिए जो माता के लिए बतलाये गये हैं।

(३) ऊपरी दूध*

ठीक धाय का मिलना और उसको रखना बहुत कठिन है। इसमें व्यय भी अधिक होता है। इस कारण माता

* 'माता का दूध' शीर्षक में जो समय, नियम और दूध छुड़ाने के सम्बन्ध में लिखा है वही यहाँ भी लागू है।

सीधा वालक के मुँह मे चला जाता है। उसमे कीटाणु आदि नहीं पड़ सकते। परन्तु पशु का दूध कितने ही मनुष्यो के हाथो से गुजरता है, कई वर्तनो मे रखा जाता है और कीटाणु-युक्त हवा से उसका सपर्क होता है इस कारण उसका कीटाणुओं से रहित रहना अत्यन्त कठिन है। दूध को उवालने से उसके रक्त-वर्धक भाग (Vitamines) नष्ट हो जाते है। इस कारण, तीसरे महीने मे वालक को नारगी, अगूर या सेव का रस अवश्य देना चाहिए। माता का दूध पीने से वालक के जवड़ो पर जोर पड़ता है और वह मजवूत होते है। ऊपरी दूध पीने से वह मजवूत नहीं हो पाते। जो वालक वाहरी दूध पीते है उनकी तोल कम रहती है और प्रति सप्ताह दो ढाई छटॉक ही वढ़ती है। उनका दस्त भी ठीक प्रकार नहीं होता। वालक कम या अधिक दूध पी जाता है, इस कारण उसे कष्ट रहता है।

दूध के उपादान

नीचे दी हुई तालिका से हमे भिन्न भिन्न दूध के उपादानो की मात्राओं* का ज्ञान हो जायगा।

---

* यह माता और वालक की आयु, स्वास्थ्य, शरीर की वनावट आदि की भिन्नता के अनुसार भिन्न होती है और वदलती रहती है।

दूध के उपादानों की सूची प्रतिशत

	* चर्बी Fat	† चीनी Sugar	‡ प्रोटीन Protein	§ नमक Salts	§§ जल Water
माता	३ ५-४	६-७	१·५–२·०	·२–१·०	८६·०–८८·८
गाय	४·०	४·५	३·५	·७५	८७·०
बकरी	४·५	४ ०	४·५	·६	८६·४
भैंस	७·४७	४·१५	५.८५	·८७	८१·४१
गधी	१·६	६·६	१·६	·७	८४·६
जमाया हुआ (पानी मिलाने के बाद)	१·१	५·२	·८७	·१५	९२·१६

---

* दूध में जो मलाई-मक्खन का अंश होता है वह उसका चर्बी-वर्धक भाग है। इससे शरीर में गर्मी और शक्ति उत्पन्न होती है।

† चीनी शारीरिक कार्य्य करने की शक्ति और ताप को उत्तेजित करती है अर्थात् ईंधन का काम देती है।

‡ प्रोटीन एक ऐसा पदार्थ है जो दाल, मास आदि में अधिक पाया जाता है। दूध में जो दही का अंश होता है वह प्रोटीन है। यह शरीर के लिए बहुत आवश्यक वस्तु है। Their use is to build up the cells which compose the blood, the muscles and all the tissues of the body.

पीछे की तालिका देखने से यह सिद्ध होता है कि ऊपरी दूध मे जब तक और चीजे (जल, चीनी इत्यादि) न मिलाई जायँ वह दूध माता के दूध के अनुसार नहीं हो सकता और इस कारण बालक को मुआफिक नहीं आयेगा।

भैंस के दूध मे चर्बीवर्द्धक भाग अधिक होने के कारण वह किसी प्रकार भी बालक के मुआफिक नहीं हो सकता। गाय और बकरी दोनों के दूध तकरीबन एक से होते हैं और इनमे से कोई सा भी दिया जा सकता है। बकरी को आसानी से पाल सकते हैं और उसका दूध हर समय दुहा जा सकता है और उसको रोग भी कम होते है। कहीं कहीं गधी का दूध देने की भी प्रथा है क्योंकि इसमे चर्बी-वर्द्धक भाग कम होता है। आगे हम गऊ का दूध देने का

---

§ नमक से पाचन-शक्ति को सहायता मिलती है। इससे हड्डी और रक्त बनता है और यह शरीर के विपाक्त पदार्थों के बुरे प्रभाव को नाश कर देता है।

§§ जल इन सब चीजों को घोले रखता है। इनके छोटे छोटे कण पानी में मिले रहते हैं और इसलिए दूध जल्दी हजम हो जाता है। जल शरीर के निकम्मे पदार्थों को धोकर मल-मूत्र और पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है।

दूध मे एक रक्तवर्धक पदार्थ जिसे विटेमाइन (Vitamines) कहते हैं काफी होता है।

पूरा विवरण देते हैं। बकरी के दूध के लिए भी यही नियम लागू है।

गाय का दूध

गाय का दूध सस्ता और सुगमता से मिल सकता है। गाय के दूध के उपादान के परिमाण में भी माता के दूध से अधिक अन्तर नहीं होता। माता के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है और चीनी की कम। इसलिए इसमें पानी मिलाकर प्रोटीन की मात्रा कम कर दी जाती है और चीनी * ऊपर से मिला देते हैं।

दूध और पानी की मात्रा—बालक के स्वास्थ्य, उसकी पाचन-शक्ति और दूध के पतले गाढ़े † होने पर ही यह निश्चय किया जा सकता है कि दूध में कितना पानी और कितनी चीनी मिलानी चाहिए। प्रत्येक बालक को देखकर और दूध की परीक्षा करके ही इसका उत्तर ठीक प्रकार दिया जा सकता है। पर साधारणतया आगे

---

*वास्तव में यह 'लैक्टोज शुगर' (Lactose sugar) (एक प्रकार की चीनी है जो कि दूध से ही तैयार की जाती है) होनी चाहिए। पर साधारणतया गन्ने की चीनी ही काम में लानी चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि यह दूध-चीनी से अधिक लाभदायक होता है।

† बहुधा ग्वाले और दुकानदार ही दूध में पानी मिला देते हैं।

दी हुई तालिका के अनुसार दूध देना आरम्भ कर सकते हैं। फिर बालक का स्वास्थ्य, शकल, दस्त इत्यादि देखते रहने से साधारण रूप से यह मालूम हो जायगा कि दूध बालक के अनुकूल है या नहीं। नियमानुसार तोलते रहने से भी यह ठीक प्रकार ज्ञात हो जायगा कि बालक नियम से बढ़ रहा है या नहीं। यदि दूध बालक के अनुकूल न हो तो पानी, चीनी आदि की मात्रा को अपनी ही समझ से अथवा किसी अनुभवी मनुष्य की सलाह से बदलना चाहिए।

[तालिका आगे के पृष्ठ पर छपी है]

——

दूध में पानी आदि के अनुपात और तोल की सूची

आयु	एक दिन में कितने बार दूध दिया जाय	भाग पानी—दूध	एक बार में के छटांक पानी + दूध = कुल	एक दिन रात में कितना पानी + दूध = कुल
३ दिन	६	३ भाग १ भाग	$\frac{३}{८} + \frac{१}{८} = \frac{१}{२}$ छ०	$२\frac{१}{४} + \frac{३}{४} = ३$ छ०
१० दिन	६	२ ,, १ ,,	$१ + \frac{१}{२} = १\frac{१}{२}$,,	$६ + ३ = ९$,,
४ सप्ताह	६	१ ,, १ ,,	$१ + १ = २$,,	$६ + ६ = १२$,,
२ मास	६	१ ,, १ ,,	$१\frac{१}{८} + १\frac{१}{८} = २\frac{१}{४}$,,	$६\frac{३}{४} + ६\frac{३}{४} = १३\frac{१}{२}$,,
४ ,,	५	१ ,, १ ,,	$१\frac{१}{२} + १\frac{१}{२} = ३$,,	$७\frac{१}{२} + ७\frac{१}{२} = १५$,,
५ ,,	५	१ ,, २ ,,	$१\frac{१}{६} + २\frac{१}{३} = ३\frac{१}{२}$,,	$५\frac{५}{६} + ११\frac{२}{३} = १७\frac{१}{२}$,,
७ ,,	५	१ ,, २ ,,	$१\frac{१}{८} + २\frac{१}{४} = ३\frac{३}{८}$,,	$६\frac{१}{४} + १२\frac{१}{२} = १८\frac{३}{४}$,,
८-९ ,,	५	या { १ ,, २ ,, / ० ,, १ ,, }	या { $१\frac{२}{३} + ३\frac{१}{३} = ५$,, / $० + ४ = ४$,, }	या { $८\frac{१}{३} + १६\frac{२}{३} = २५$,, / $० + २० = २०$,, }

नोट—हर समय दूध को तोलने में कठिनाई होगी इसलिए कोई नाप का बर्तन, चमचा या ऐसा ग्लास जिसमें मापक चिह्न बने हों, (Graduated glass) काम में लाया जा सकता है। दूध में चीनी अन्दाज से डालनी चाहिए। दूध में पानी मिलाने से माता के दूध की अपेक्षा मलाई कम हो जाती है इस कारण कुछ डाक्टरों का मत है कि यदि बालक हृष्ट-पुष्ट हो और भली भाँति हजम कर सके तो दूध में थोड़ी मलाई भी डाल सकते हैं। पर इस बात की अच्छी तरह जाँच कर लेनी चाहिए कि मलाई असली

जिन बच्चों को नियम से तोला जाता है उनके लिए दूध और पानी की मात्रा ठीक करने का एक और अच्छा उपाय है .—

जन्म के पश्चात् दो से तीन सप्ताह तक—वालक के प्रत्येक १ सेर वजन पर १ छटॉक दूध दिन-रात मे देना चाहिए।

२–३ सप्ताह से ८–९ मास तक—जब तक वालक केवल दूध ही पिये, उसकी तोल के हिसाव से एक सेर वजन पर डेढ़ दो छटॉक दूध दिन-रात मे दो, अर्थात् यदि ५ महीनो की आयु मे वालक सात सेर का है तो उसको एक दिन-रात मे ७×१½=१०½ छटॉक दूध की आवश्यकता है। पीछे की तालिका के अनुसार उसे १७½ छटॉक चाहिए। इसलिए १७½—१०½=७ छटॉक पानी मिलाना चाहिए। अर्थात् ऐसे वच्चे के भोजन मे दो हिस्से पानी और तीन हिस्से दूध ठीक रहेगा।

और ठीक है। जल, फलों का रस और दलिया-सूजी उसी प्रकार देना चाहिए जिस प्रकार माता का दूध पीनेवाले बच्चों को दिया जाता है। जो बालक अधिक दुर्बल हैं उन्हें कम अन्तर से अधिक वार दूध देना होगा। इस कारण एक बार में कम दूध दिया जायगा पर सारे दिन मे उतना ही, अर्थात्, यदि ४ मास के वालक को ६ वार दूध दिया जाय तो एक बार में $\frac{१५}{५}$=३ छटॉक के स्थान में $\frac{१५}{६}$=२½ छटॉक हो जायगा।

आरम्भ मे बालक को केवल आध छटांक दूध की ख़ूराक देनी चाहिए फिर ज्यो ज्यो वह बडा होता जाय और दूध को अच्छी तरह हजम करने लगे उसकी खूराक थोडी-थोडी बढाना उचित होगा। पर एक समय मे ½—१ छटांक से अधिक कभी नहीं बढानी चाहिए। जब बच्चा चार मास का हो जाय, तो ६ बार की जगह ५ बार दूध देना चाहिए। पर जब दूध कम बार देना शुरू किया जाय, तब इसके साथ ही साथ दूध की तोल कभी नहीं बढानी चाहिए।

दूध और स्वच्छता

गुलाब सब फूलों मे सुन्दर होता है, फिर भी उसमे कॉंटे होते हैं। इसी प्रकार सब भोजनो मे श्रेष्ठ होने पर भी दूध में यह दोष है कि अन्य सब भोजनो की अपेक्षा उस पर कीटाणु जल्दी आक्रमण करके उसको खराब कर देते हैं। दूध सब भोजनो की अपेक्षा जल्दी खट्टा हो जाता है और जरा सी ही असावधानी से तुरन्त फट जाता है। छ सात घन्टे में दूध से दही बन जाता है। यह सब अद्भुत लीला कीटाणुओं ही की है। इसलिए इसको सदा कीटाणुओं से सुरक्षित रखना चाहिए। गन्दी जगह म कीटाणु उत्पन्न होते हैं, इसलिए गन्दगी दूध की शत्रु है। जहाँ तक हो सके साफ ग्वाले या दूकानदार से ही दूध का प्रबन्ध करना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गाय

को कोई रोग न हो। यदि गाय अपने घर ही की हो तो अत्युत्तम है, क्योंकि ऐसा करने से सफाई आदि का भले प्रकार प्रबन्ध किया जा सकता है। दूध को ख़ूब साफ वर्तन मे सदा ढक कर और मोरी पाखाने से दूर साफ जगह में रखना चाहिए। यदि अपने सामने दुहा कर तुरन्त साफ वर्तन मे ढककर दूध रख दिया जाय तो उसमे कीटाणुओ के प्रवेश के वहुत से द्वार* वन्द हो जायँगे। वहुधा ग्वाले दूध में अनेक प्रकार के मिलावटें† कर देते है वे भी न हो पायँगे।

शहरो के वहुत से निवासियो के लिए यह असम्भव है कि वह इतने या इनमे से कोई एक एहतियात भी ले सके।

---

*अर्थात् ग्वाले का घर, वहाँ खुले और गन्दे वर्तनों में, गन्दी गली और वाजार में, गन्दे आदमियो के सिर पर रखकर, गन्दे वेचनेवालों की गन्दी दूकान पर, गन्दे वर्तनों में वहुत समय तक खुले रखे रहना।

† वहुधा वाजार के दूध में पानी मिला रहता है, और वह भी गन्दा, जिसमें ग्वाले अनेक प्रकार के दूषित पदार्थ जैसे (Starch, gum, chalk etc.) खरिया और आटा मिला देते हैं। कभी कभी भैंस और वकरी का दूध मिला दिया जाता है। मक्खन और मलाई भी वहुधा निकाल लेते हें और वासी दूध को खट्टा होने से वचाने के लिए फैरमेलीन, वोरिक ऐसिड, सैलासिलिक ऐसिड (Formaline, boric acid, salacylic acid etc) अन्य पदार्थ डाल देते हैं। पानी-नाप-यन्त्र (hydrometer) से पानी को मिलाओ और मलाई-नाप-यन्त्र (cream gauge) से मलाई की मात्रा की जॉच की जा सकती है।

अस्तु, जितना वे कर सके उतना तो अवश्य करें* क्योंकि दूध में कीटाणुओं के प्रवेश करने से मनुष्यों को बहुत से रोग† हो जाते हैं। पर इतना प्रत्येक मनुष्य कर सकता है कि जहाँ उसको दूध मिले वहाँ कलई या और किसी स्वच्छ बर्तन में लेकर तुरन्त‡ ढक दें। सुबह से शाम तक जितने दूध की आवश्यकता हो उतना सुबह खरीदे और सन्ध्या से प्रातः तक जितने दूध की जरूरत हो उतना शाम को। क्योंकि दूध का बिलकुल कीटाणुरहित मिलना प्रायः असम्भव है इस कारण उसके मिलने पर जितना जल्दी हो सके उसे उबाल§ लेना चाहिए। इसमें यदि पानी मिलाना हो तो वह भी कच्चे दूध में मिलाकर फिर एक साथ उबालना चाहिए।

जब दूध उबलने लगे तो उसे धीरे धीरे चलाते रहना

---

*जो मनुष्य गाय या बकरी रखकर उसकी भले प्रकार देख रेख कर सकें उन्हें अवश्य रखना चाहिए। वह स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। दुहते समय गाय के थनों को और ग्वाले के हाथों को भले प्रकार धुलवा दें। गाय को और उसके बाँधने की जगह को खूब साफ़ रखें। ऐसा करने से बालक बहुत से रोगों से सुरक्षित रहेगा।

† अर्थात् दस्त, उलटी, हैज़ा, ज्वर, सुखुआ, क्षय रोग इत्यादि।

‡ यदि बर्तन ऐसा हो जिसमें पेचदार ढक्कन लगा हो तो बहुत अच्छा हो।

§ दूध को उबालने से वह बहुत से कीटाणुओं से रहित हो जाता है।

चाहिए जिससे उसमे मलाई न पडे*। तीन मिनिट तक उबल जाने पर उसे उतारकर तुरन्त ठण्डा† करना चाहिए और साफ ठण्डी जगह मे ढककर रख देना चाहिए। जितने दूध की आवश्यकता हो उतना लेकर सील गर्म करके पिलावे। वासी और ठण्डा दूध कभी नही पिलाना चाहिए। ‡

---

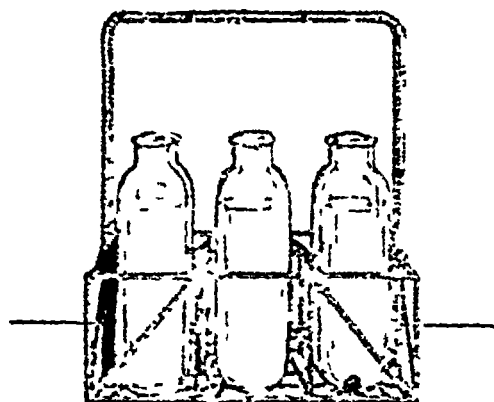
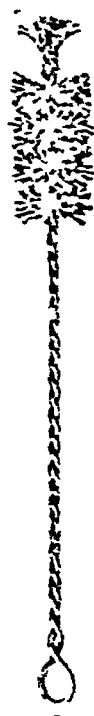
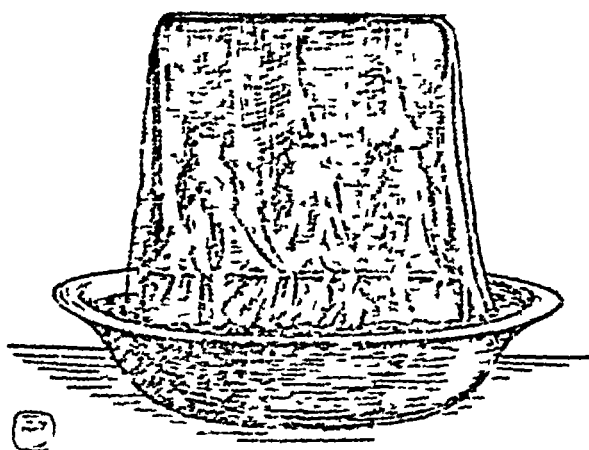
*दूध में मलाई पडकर ऊपर को आ जाती है और प्रायः वर्त्तन में लगी रह जाती है। यदि दूध मे भी रहे तो बालक नहीं पीता इससे उसके चर्बी-वर्धक भाग की मात्रा बहुत कम हो जाती है। ऐसा होने से बालक को हानि होगी।

†यदि दूध धीरे धीरे ठण्डा होगा तो उसमें फिर मलाई पड़ेगी और ऊपर लिखित हानि होगी। गरम दूध में कीटाणु भी बहुत जल्दी आक्रमण करते हैं। इस कारण दूध को गरम नहीं रखना चाहिए।

उबलने के पश्चात् दूध तुरन्त इस प्रकार से ठण्डा किया जा सकता है। दूध के वर्त्तन को वहते हुए ठण्डे पानी में आध घन्टे रहने दो। यदि वहते हुए पानी का सुगमता से प्रवन्ध न हो सके तो दूध के वर्त्तन को किसी ऐसे चौडे वर्त्तन में कुछ देर रखो जिसमें ठडा पानी रखा हो। यह पानी जब गरम हो जाय तो एक दो वार वदल दो। फिर दूध के वर्त्तन को ढक कर ऐसे वर्त्तन में रख दो जिसमें ठडा पानी हो। ऐसा करने से दूध ठंडा रहेगा और चींटी चढने का भी भय नही रहेगा। अधिक गरमी के दिनों में दूध के वर्त्तन को किसी पतले कपड़े से इस तरह ढको कि कपड़े के किनारे पानी में डूबते रहें। इस तरह से गीले कपड़े का पानी सूखने से दूध खूब ठडा रहता है।

‡दूध को ठंडी जगह में रखना चाहिए, खिडकी के पास रख सकते हैं। धूप में, रसोईघर या मोरी पाख़ाने या कूडा फेंकने की जगह में

बोतलें तार में लगी हुई हैं

बोतल का ब्रुश

बोतलों को पानी में रख दिया ।   मलमल पानी में भीग रही है

बोतल के दूध

जहाँ तक सम्भव हो बोतल का दूध नहीं देना चाहिए। यदि किसी विशेष कारण, वश यात्रा आदि में गाय या बकरी का दूध न मिल सके अथवा यह बालक को बिलकुल अनुकूल न हो तभी इसका प्रयोग करना चाहिए। यह दूध कई प्रकार के होते हैं। डाक्टर ही ठीक प्रकार बतला सकता है कि बालक के लिए कौन सा उपयुक्त होगा। नीचे हम इनका संक्षेप में विवरण देते है।

मीठे जमाये हुए दूध (condensed milk)—इनमे चीनी बहुत अधिक होती है, पर चर्बी, रक्तवर्धक भाग (Vitamines) और प्रोटीन (protein) बहुत कम। जिन बच्चो को यह दिया जाता है वह मोटे भले ही हो जायँ, पर गिलगिले से रहते हैं और पेट के रोगो—दस्त आदि—से पीडित रहते हैं।

सुखाया हुआ दूध (dried or evaporated milk)—यह दूध के पानी को सुखाकर तैयार किया जाता है। इसमें चर्बीवर्धक भाग (fats) और रक्तवर्धक भाग (vitamines) कम होते है।

कभी नहीं रखना चाहिए। मक्खी और चींटी से इसे सदा सुरक्षित रखना होगा। डोली (एक छोटी सी अलमारी जिसमें चारों तरफ़ जाली के दरवाजे होते हैं) मे रखने से ये सब बातें सिद्ध हो जायेंगी। डोली के पायो को चार मटकैनों या कूँडियो (जिनमे पानी भरा हो) में रखना चाहिए जिससे चींटी न चढ सकें।

बोतल के अनेको प्रकार के दूधों में से ग्लेक्सो (glaxo) या ऐलेनबरी का दूध (Allenburys food) बहुधा बच्चों को दूध दिया जाता है।

सूखा दूध जमाये हुए दूध की अपेक्षा अच्छा होता है। पानी मिलाने से इनके उपादानो की मात्रा साधारण दूध के अनुसार हो जाती है।

दूध को हलका और पतला करनेवाली चीज़ें

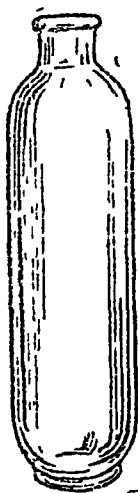
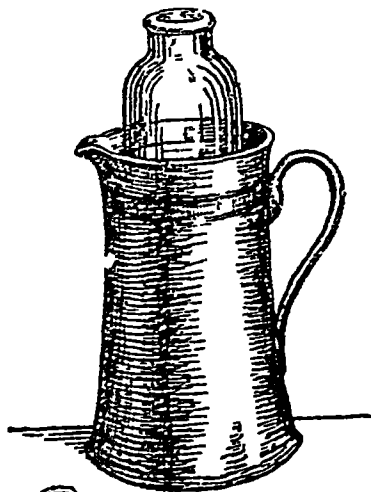
यदि बालक को दूध न पचता हो तो कई चीजें* ऐसी हैं जिनके मिलाने से दूध शीघ्र पचने लगता है। ये कई प्रकार की है। इन्हे किसी अनुभवी मनुष्य या डाक्टर की अनुमति के बिना नहीं देना चाहिए।

इस बात का ध्यान रहे कि ये वस्तुएँ अधिक समय तक न दी जायँ, नहीं तो बालक की स्वाभाविक पाचन-शक्ति कम हो जायगी।

बर्तन और बोतल बिटकने की सफ़ाई

इस बात का विशेष ध्यान रहे कि दूध के उपयोग के जितने बर्तन हो—पतीली, भरतिया, डेगची, कटोरा, चम्मच, तुतई, बोतल-बिटकना—सब खूब साफ़ हो। धातु के बर्तनो को राख से मॉजकर और धोकर साफ़ कपड़े से रगडकर पोंछ लेना चाहिए। इन बर्तनो मे दाल-तरकारी और अन्य चीजें नही रखनी चाहिएँ।

---

* (१) चूने का पानी—यह कुछ कब्ज़ करता है पर हड्डियो को पुष्ट करता है। (२) जौ का पानी (barley water)—यह भी क़ब्ज करता है, इसे छोटे बच्चों को नहीं देना चाहिए।

दूध पिलाने की सबसे
उत्तम प्रकार की बोतल

दूध को गरम करना

दूध पिलाने की साधारण
उत्तम बोतल

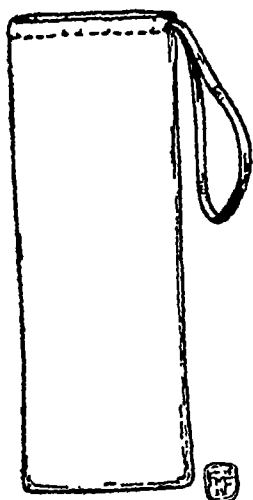
दूध पिलाने की
ख़राब बोतल

बोतल की एहतियात—दूध पिलाने की बोतल मे ऐसे कोने न हो जिनमे ब्रश या हाथ की उँगली न जा सके। बोतल की गर्दन पर बिटकना लगाने का प्रबन्ध होना चाहिए। बोतल ऐसी न हो कि उसमे डाट या रबर की नली लगाकर ही बिटकना लग सके। हम ठीक बोतल और खराब बोतल का नमूना देते हैं। सदा अच्छे प्रकार की बोतल ही खरीदना चाहिए, क्योंकि दूसरे प्रकार की बोतल मे ऐसे कोने होते है, जिनमें ब्रश या उँगली नहीं पहुँच पाती। दूध किनारो पर जमकर सड जाता है और कीटाणु जमा हो जाते हैं। रबर की नली भी गन्दी हो जाती है और उसमे कीटाणु एकत्रित हो जाते हैं। बोतल को एक बार गरम पानी मे डालकर उबालनी चाहिए। जब बालक को दूध पिला चुके तो पहिले ठंडे पानी से साफ करना चाहिए फिर गरम पानी और सोडे से साफ करके उसमे ठंडा पानी भरकर रख देना चाहिए। दूध भरते समय उसे फिर पानी से खँगाल कर पोछ लेवे। दूध पिलाते समय माता को बोतल इस प्रकार रखनी चाहिए कि दूध बराबर बालक के मुँह मे जाता रहे। यदि बालक दूध धीरे धीरे पिये और दूध के ठंडा होने का भय हो तो बोतल के चारों ओर फलालेन या और कोई मोटा कपडा लपेट लेना चाहिए। इससे दूध जल्दी ठंडा नहीं होगा।

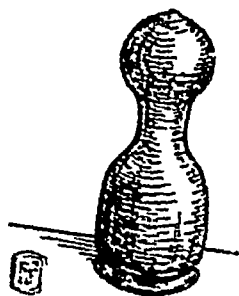
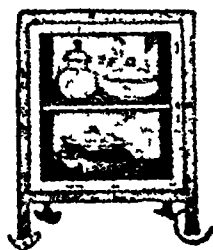
तुतई—यदि कोई मनुष्य बोतल से दूध न पिलाकर तुतई से पिलाना चाहे तो इस बात का ध्यान रक्खे कि तुतई

मुरादावादी हो या उस पर कलई अच्छी हो। उसमे एक वडा दोष यह है कि उसकी नली को साफ करना वहुत ही कठिन है। परन्तु, यदि इससे ही दूध पिलाना हो तो प्रत्येक वार इसकी नली को कपडे की वत्ती से साफ करना और दिन मे एक वार तुतई को उवालना भी होगा। विटकना लगाये विना तुतई से दूध कभी न पिलाये वरना दूध वडे वेग से वालक के मुँह मे चला जायगा।

विटकना—विटकने का छेद छोटा होना चाहिए, जिससे वालक माता के स्तन की तरह उसको दवाकर दूध पिये। ऐसा करने से उसके जवडे दृढ़ होगे। दूसरे वडा छेद होने से वालक दूध जल्दी जल्दी पियेगा और यह उसके मेदे के लिए हानिकर होगा। परन्तु यदि वालक वहुत दुर्वल और समय के पूर्व उत्पन्न हुआ हो और वह विटकने को दवाकर दूध न पी सके तो विटकने के छेद को जरा वड़ा करना होगा।

यह देखने के लिए कि विटकने का सूराख़ ठीक है या नहीं उसको वोतल मे लगाकर वोतल को टेढ़ा करो। यदि दूध धीरे धीरे वूँद वनकर गिरे तो ठीक है। यदि वूँदे वहुत देर मे गिरें तो छेद छोटा है और यदि दूध की धार गिरने लगे तो छेद वहुत वडा है। यदि विटकना ख़रीदते समय उसमे छेद न हो तो सुई को गरम करके विटकने के वीच मे वारीक छेद कर लो। यदि सूराख़ छोटा हो तो उसे मोटी सुई से वडा कर लो। कुछ दिन दूध पीने के अनन्तर छेद वडा हो जाता है। छेद वडा

बोतल पर फलालैन की
थैली लगा दो ताकि
दूध पिलाते २
ठण्ढा न हो

बोतल पर थैली
लगी हुई है

चिटकना

चिटकने को पानी
में रक्खो

दूध और खाना आदि
रखने के लिए जाली-
दार अल्मारी

हो जाने पर बिछौना अवश्य बदल देना चाहिए। यदि बिछौना ऐसा हो जो उलटकर साफ किया जा सके तो बहुत अच्छा है। दूध पिलाने के पश्चात् बिछौने पर अन्दर और बाहर नमक लगाकर धोना चाहिए, जिससे कोई दूध का कण लगा न रह जाय और फिर साफ पानी में भिगोकर ढककर रख देना चाहिए।

जो लोग बोतल बिछौने की सफाई अच्छी तरह न रख सकें उन्हें उचित है कि चम्मच से दूध पिलावें। इससे लड़के की ऐसी ही बान पड़ जायगी और यह सुखदायक रहेगा। परन्तु इसमें एक हानि भी है, और वह यह कि इससे बालक के जबड़ों पर कोई जोर नहीं पड़ता और वे कमजोर रह जायँगे।

(४) दूध छुड़ाने के बाद भोजन

११-१२ महीने—११वें १२वें महीने बालक को नीचे दी हुई सूची के अनुसार भोजन देना ठीक होगा।

६ बजे (सुबह).—३ छ० दूध, ½ छ० चीनी।

१० बजे (सुबह)—२ छ० दूध, पतली दाल, चावल, खिचड़ी पतली दाल में भिगोकर रोटी, या उबला हुआ अंडा, रोटी, मक्खन।

२ बजे (दोपहर) २½ छ० दूध, कुछ फल या उनका रस।

६ वजे (शाम) :—२ छ० दूध का दलिया, सूजी इत्यादि (जैसे १० वजे प्रात काल)

१० वजे (रात) :—२ छटॉक दूध ।

नोट (आवश्यकतानुसार पानी पिलाते रहें । जिन मनुष्यो की आर्थिक स्थिति ऐसी न हो कि दूध अधिक दे सकें वे दाल-चावल, खिचड़ी, रोटी, पालक का साग, टमाटर, मटर, आलू, शलजम की तरकारी इत्यादि दें ।)

१-३ वर्ष की आयु में भोजन—६ वजे (सुवह) ३-४ छ० दूध, फल या और कोई हलकी चीज ।

१० वजे (सुवह) :—सूजी, दलिया, दाल-चावल, रोटी, खिचड़ी, साग-भाजी इत्यादि ।

२ वजे (दोपहर) :—३-४ छटॉक दूध, थोड़ी सी अच्छी हलकी मिठाई या फल ।

६ वजे (शाम) —दाल, चावल, रोटी, परावठा, साग-भाजी ।

९-१० वजे (रात) .—दूध ३ छटॉक ।

नोट—मासाहारी वच्चे १० वजे सुवह और ६ वजे शाम को मास २ छटॉक, मछली २ छटॉक, मास का शोरवा या अडे खा सकते हैं ।

फिर थोड़ा थोडा वालक को सव प्रकार का भोजन खाने की आदत डालो । ऐसा न हो कि उसे किसी वस्तु से घृणा हो जाय । वह यह न कहने लगे कि मुझे यह चीज अच्छी नहीं लगती वह चीज अच्छी नहीं लगती । यह आदत वहुत

बुरी है। जहां तक हो सके बालक में ऐसी बान न पड़ने दो। बालक को कभी खाने के लिए डाटना नहीं चाहिए। उसको चटोरा भी न होने दो। हमने बहुत से बालकों को देखा है जो समय पर दाल-रोटी आदि सादा खाना कभी भर पेट नहीं खाते और सारे दिन मिठाई और चाट आदि के लिए हठ किया करते हैं, सारे दिन भूख की दुहाई देकर घर-वालों का नाक में दम रखते हैं और समय असमय जब जो मिला खाते रहते हैं। इससे उनका आमाशय भी बिगड़ जाता है। बालक को सदा **नियत समय** पर सादे और पौष्टिक भोजन की बान डालो। अधिक मिठाई और चटपटे, खटाई, मिर्च, मसालेदार भोजन न दो। ये स्वास्थ्य के लिए हानिकर होते हैं।

बालक को आरम्भ से ही धीरे धीरे चबाकर और सफाई से खाने की बान डालनी चाहिए।

——

> 'उत्तम राष्ट्रीय जीवन का आधार स्वास्थ्य और हृष्ट पुष्ट जाति ही है।"
>
> डाक्टर सर नीलरत्न सरकार

अध्याय ७

निद्रा

सोने का समय

शुरू मे बच्चा दिन-रात मे करीब बीस घंटे सोता है। ज्यो ज्यो वह बडा होता जाता है उसकी शारीरिक शक्ति बढ़ती जाती है। उसको नींद की कम आवश्यकता होती जाती है, वह अधिक जागता है, अपने हाथ पैर हिलाता और खेलता रहता है। छ: महीने की आयु मे वह सोलह घंटे के लगभग सोता है। पॉच वर्ष की आयु तक उसे बारह घंटे सोना चाहिए। बच्चे की शारीरिक और मानसिक उन्नति के लिए गाढ़ निद्रा अ-निवार्य है।

छ महीने से लेकर साल भर तक के बच्चे को दो घंटे सुबह और दो घंटे दोपहर को सोने की आदत डालनी चाहिए, और साल भर से लेकर ५ साल तक के लडके को दोपहर मे एक घंटे जरूर सुलाना चाहिए। साल भर के बाद बच्चे को शाम के भोजन के एक घंटे पहले नही सोने देना चाहिए। इससे हाजमा खराब हो जाता है। शाम का भोजन हलका होना चाहिए, जिससे वह रात को आसानी से हजम हो जावे और बालक को गहरी नींद आवे।

आदतें

बच्चे को शुरू ही से नियमानुसार सोने की आदत डालनी चाहिए। यदि ऐसा न किया जावेगा, तो बच्चे की आदत बिगड़ जावेगी, वह कभी ठीक समय पर न सोयेगा और सोने के समय रोयेगा, स्वयं बीमार रहेगा, और घर को सिर पर उठाये रहेगा। माँ को न दिन की भूख मिलेगी और न रात की नींद। बच्चे बहुधा रोते-चिल्लाते और बेचैन तथा बीमार रहते हैं। इसका एक यह भी बड़ा कारण है कि मातायें बालकों को नियमानुसार न दूध पिलाती हैं न सुलाती हैं। पैदा होते ही बच्चे में जैसी आदत पड़ जावेगी, वह बराबर बचपन तक उसमें कायम रहेगी, उसको छुड़ाना बहुत ही मुश्किल हो जायगा, यदि प्रसूति-गृह में ही बच्चे को लाड़-प्यार के मारे गोदी की आदत डाल दी जावेगी तो वह हमेशा गोदी में ही रहना चाहेगा, यदि माँ उसको गोदी में नहीं ले सकेगी तो बालक रो-रोकर घर को सिर पर उठा लेगा। उसके लिए शान्ति से खाट पर सोना अस्वाभाविक हो जायगा। बच्चों को लोरी देकर, गोद में हिलाकर या कधे से लगाकर और थपकी देकर कभी न सुलावे, इससे उसकी आदत बिगड़ जाती है। फिर वह शान्तिमय नींद तो जानता ही नहीं, और बिना इन उपायों के कभी नहीं सोता। हमेशा अपनी माँ से चिपटकर स्तन मुँह में लेकर या गोद में ही बहुत हिलाने-डुलाने या लोरी देने और थपकने से उसको

नींद लगेगी, जिससे बेचारी माँ को बड़ा कष्ट होगा, उसका समय भी नष्ट होगा और बच्चे को भी हानि होगी। बच्चे को गोदी मे लेना हानिकर होता है, वह गोदी मे दबा सा रहता है, अपने हाथ-पैर स्वतन्त्रता से नहीं हिला सकता और न उसे हवा ही अच्छी तरह से लगती है। गोदी मे लेनेवाले का पसीना और साँस बच्चे के मृदु और कोमल बदन को बहुत हानि पहुँचाता है, यदि बच्चे मे गोदी की आदत शुरू से न डाली जावेगी, तो फिर वह गोदी मे रहना न चाहेगा। खूब गहरी नींद मे आराम से सोयेगा, और जागते समय अपनी खटोली पर खूब हाथ पैर पटकेगा, जिससे उसकी शारीरिक उन्नति होगी। बच्चो की नसे बहुत कोमल होती है। वे हाथ पैर चलाने से मजबूत होती है।

जन्म के कुछ दिन बाद तक बच्चा अधिकाश समय सोता ही रहता है। केवल दूध पीने और मलमूत्र त्यागने के लिए ही वह उठता है। दूध पिलाने का समय माता को पहले से ही नियत कर लेना चाहिए, उसी समय बालक को जगा कर दूध पिलाना और फिर पेशाब करा कर खटोली पर सुला देना चाहिए। वह चुपचाप सो जावेगा। दूध पिलाने के बाद बालक को हिलाना कुदाना अच्छा नहीं। माँ समझती है कि बालक को हिलाने-कुदाने से दूध जल्दी पच जाता है पर ऐसा नहीं होता, उलटे बच्चा दूध गिरा देता है। सोते समय कभी कभी बच्चे की करवट भी बदल देनी चाहिए।

चुसनी—कुछ लोग बच्चों को चुप रखने के लिए उनको चुसनी दे देते हैं। इससे बच्चे के लार गिरने लगती है, जिससे पाचन-शक्ति को हानि पहुँचती है और मसूड़े कमजोर हो जाते हैं। यदि चुसनी जमीन पर गिर जाती है, तो फिर पोछ कर बच्चे के मुँह में दे दी जाती है। इस तरह बालक के मुँह मे मिट्टी और अनेक प्रकार के कीटाणु चले जाते हैं जिससे बहुत सी बीमारियाँ उत्पन्न होने का भय रहता है। कुछ लोग चुसनी में शहद या अन्य पदार्थ भर देते हैं, जो बेवक्त बच्चे के पेट में जाकर उसको बिगाड देते हैं।

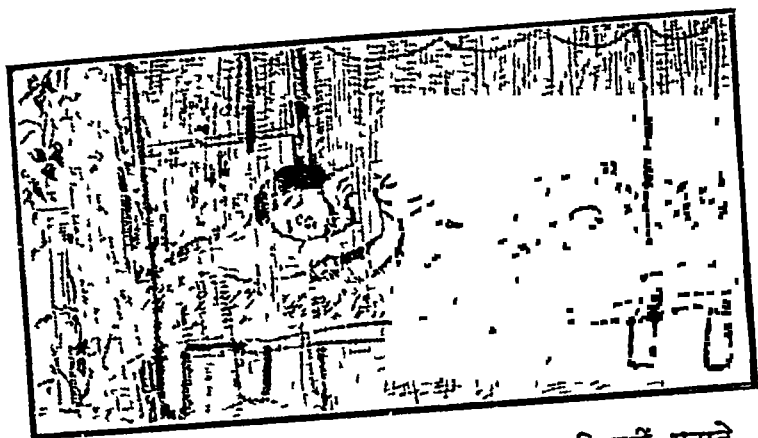
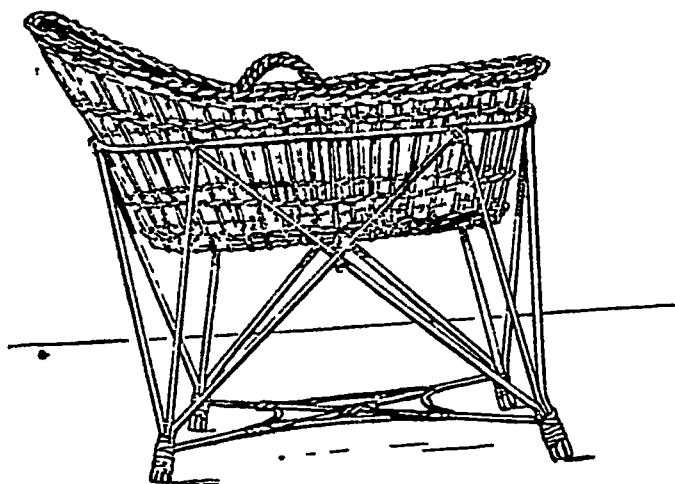
अफ़ीम इत्यादि नशीली चीजें—बालक को सुलाने के लिए मातायें एक और उपाय करती हैं जो चुसनी से भी बुरा है। वह है अफ़ीम देना। इसकी बुराई तो ऐसे बच्चों की शकल देख कर ही प्रत्यक्ष हो जाती है। वे कमजोर और सुस्त होते हैं, उनका मानसिक विकास भले प्रकार नहीं हो पाता और कब्ज रहने लगता है। अफ़ीम खाकर बालक बडी देर तक सोता है, इसलिये उसके दूध पीने और सोने के समय में बडी अव्यवस्था हो जाती है।

सोने का कमरा—सोने के घर मे तेज रोशनी नहीं होनी चाहिए, और न बच्चे को धूप में ही सुलाना चाहिए। सोने की जगह अगर कुछ अँधेरा रहे तो अधिक अच्छा है। दीवा, आग या लैम्प न जलाना चाहिए, क्योंकि इनसे बडी हानिकर हवा निकलती है।

खटोली और बिछौना

बालक को अलग सुलाओ—बच्चे को माँ के पास उसी खाट पर सुलाना अच्छा नहीं। अलग सोने से बालक को अधिक निर्मल हवा मिलती है। उसे हिलने-डोलने के लिए भी तो जगह चाहिए। यदि माँ के पास बालक सोता है तो वह हाथ पैर फैलाने के लिए जगह नहीं पाता, और जब माँ करवट लेती या उठती है तो बच्चे की नीद मे विघ्न पड़ने की शका रहती है। माँ के साँस की गन्दी हवा बच्चे के शरीर पर लगती है, और वही गन्दी हवा साँस के द्वारा बालक के शरीर मे चली जाती है। बालक के पास सोने से माँ को भी आराम नहीं मिलता। बेचारी करवट भी डरते डरते बदलती है। बालक के दबने का भी उसे डर लगा रहता है। इसलिए बच्चे को अलग खटोली पर सुलाना चाहिए।

खटोली—बालक की खटोली मामूली सुतली की बिनी होनी चाहिए। ऊँचाई मे माँ की खाट के बराबर ही हो। बाँस या बेत की हो तो अच्छा है। यह हलकी होती है, इसे उठाने मे आसानी रहेगी। पालने मे या झूले मे बच्चे को नहीं सुलाना चाहिए। इसमे झूलते रहने से बालक को इसकी बान पड जाती है, फिर वह बराबर झूलना ही चाहता है और झूले बिना सोता ही नहीं।

बिछौना—बच्चे की चारपाई पर पहले मुलायम गुद-गुदी गद्दी बिछानी चाहिए, फिर मोमजामे का टुकड़ा, जिससे

बालक को मसहरी में सुलाने से मक्खी मच्छर आदि नहीं सताते

बाँस या बेंत की टोकरी में बालक को अच्छी तरह सुलाया जा सकता है

गद्दी भीगकर खराब न हो जावे और इसके ऊपर सफ़ेद चादर जो आसानी से धोई जा सके। मोमजामे में अधिक खर्च नहीं होता, और इससे बहुत सफाई और आराम रहता है, क्योंकि इसके नीचे पानी नहीं जा सकता और यह आसानी से धुल सकता है। मोमजामे के बिना गद्दी बड़ी जल्द गन्दी हो जाती है, इसकी तहो मे पेशाब और लार वगैरह भर जाती है। यदि बच्चा उस पर मल त्याग दे तो वह भी उस पर से अच्छी तरह साफ़ नहीं किया जा सकता, धोते समय छनकर थोड़ा सा भीतर भी चला जाता है और वहीं सड़ता रहता है, और रोग के कीटाणु उत्पन्न होते रहते हैं। इसी कारण कुछ दिन बाद गद्दियों में से दुर्गंध आने लगती है। मोटी होने के कारण गद्दी सूखती भी देर मे है और अकसर सीली रहती है, जिससे बालकों को बड़ी हानि होती है। यदि कोई मोमजामा न खरीद सके और उसे केवल गद्दी पर ही गुजारा करना पड़े तो गद्दी को रोज धोना और प्रतिदिन धूप मे अच्छी तरह सुखाना चाहिए, इससे उसकी सील और बू जाती रहेगी, रोग के कीटाणु, जो उसमें उत्पन्न होकर जमा हो गये होंगे मर जावेंगे, और उसकी तहो मे रुकी हुई गन्दी हवा की जगह ताजी शुद्ध हवा भर जावेगी।

ओढ़ने के कपड़े—कपडे हलके और ऋतु के अनुसार होने चाहिएँ। यह ध्यान रहे कि बच्चे को कभी सरदी न लग जावे। रुई के कपड़ो से ऊनी कपडे अच्छे रहते हैं। वे

हलके भी होते है और उनमे ताजी हवा अधिक आ जा सकती है। ऊनी कपडे पर यदि मलमल का गिलाफ चढ़ा दिया जावे तो बहुत ही अच्छा होगा। ऐसा करने से ऊनी कपडा मैला भी नही होगा, न चुभेगा। गिलाफ मैला होने पर सुगमता से धोया जा सकता है। बच्चे का मुँह कभी न ढकना चाहिए। मुँह खुला रहने से बच्चे के शरीर में साँस द्वारा शुद्ध और ताजी हवा जायगी, जो कि मुँह ढका रखने से नही जा सकती। मुँह ढका होने पर बालक बारम्बार साँस-द्वारा निकाली हुई गन्दी हवा मे ही साँस लेता रहेगा। बच्चे को कपड़े ढील देकर उढ़ाने चाहिएँ, ताकि शरीर के पास हवा अधिक रहे। यदि बच्चे मे मुँह ढककर सोने की आदत पड़ गई है तो ओढ़ने के कपड़े के सिरे को सेफ़टीपिन से बच्चे के कपड़े से कन्धे के पास जोड़ देना चाहिए जिससे, वह उसको मुँह पर न ढक सके। शुरू मे बच्चे का सिर तकिए पर रखना अच्छा नहीं। मसहरी बहुत उपयोगी वस्तु है, इससे मक्खी और मच्छर बच्चे को तग नहीं करेंगे। मक्खी के बैठने और मच्छर के काटने से जो अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं, उनसे भी वह बचा रहेगा। मसहरी मे कोई छेद न होना चाहिए और उसे नीचे से अच्छी तरह दबा देना चाहिए, जिससे उसमे मच्छर या मक्खी के घुसने का कोई मार्ग न रहे।

यदि सर्दी अधिक हो और बच्चा कमजोर या बीमार हो तो गर्म बोतल से पायतो की तरफ से बच्चे का बिछौना गर्म

करना चाहिए। गर्म बोतल की जगह गर्म ईंट भी काम में लाई जा सकती है। पर इनको बहुत सावधानी से काम में लाना चाहिए। किसी मोटे कपड़े में लपेटकर बिछौने के नीचे रखना चाहिए। यह बच्चे के शरीर से कहीं न लग जायें क्योंकि ऐसा करने से झुलसने का डर रहता है। बहुत से बच्चे ओढ़ने के कपड़े को सोते समय फेंक देते हैं। इससे माता को रात भर बहुत चिन्ता रहती है और कई बार उठकर बालक को उढ़ाना पड़ता है। बच्चे की नींद में भी विघ्न होता है और बच्चे को सर्दी लगने का भी भय रहता है। ऐसे बच्चों के लिए यदि ओढ़ने के कपड़े का थैला सी दिया जाय तो यह सब कठिनाइयाँ दूर हो जायँगी। कपड़े को बीच में से मोड़कर नीचे और किनारे से सी देना चाहिए और ऊपर की तरफ थोड़ी थोड़ी दूर पर हुक या बटन-काज कर देने चाहिएँ। सोते समय बच्चे को यह पहिनाकर हुक या बटन कंधे के पास बंद कर दे ताकि सिर खुला रहे। यदि गर्मी हो और बाँह बाहर निकालना चाहे तो उसकी बाँह निकालने का प्रबन्ध कर देना चाहिए। यह बैग ढीला होना चाहिए ताकि उसमें हवा भी काफी रहे और बच्चा आसानी से हिल डुल सके।

कुछ बच्चे चारपाई पर बहुत उलटे पलटे हो जाते हैं। ऐसे बच्चों के थैले के नीचे के कोनों को खाट के पाँओं से बाँध देने से उनकी यह आदत छूट जावेगी।

बच्चे के सोने के कपड़े हलके और ढीले होने चाहिएँ। दिन के कपड़े रात को और रात के कपड़े दिन को कभी नहीं पहनाना चाहिएँ। रात के कपड़े दिन को धूप मे और दिन के कपड़े रात को खुली हवा मे सुखा देने चाहिएँ।

"Ye are better than all the ballads
That ever were sung or said;
For ye are the living poems,
All the rest are dead."

Longfellow

अध्याय ८

स्नान और मल-मूत्र

स्नान—स्नान से शरीर का मैल निकल जाता है और रोम-छिद्र, जिनके द्वारा शरीर के अन्दर का मैल और पसीना बाहर निकलता रहता है, खुल जाते हैं। पानी लगने से शरीर में नमी आ जाती है, नसों को शान्ति मिलती है और बदन मजबूत होता है। स्नान के बाद बच्चे को नींद भी ख़ूब आती है। यदि शरीर साफ़ न रहे तो पसीने और मैल से रोम-छिद्र रुक जाते हैं। वह अपना पूरा-पूरा काम नहीं कर सकते। मैल के कीटाणु भी शरीर पर पैदा होकर बढ़ने लगते हैं और अनेक रोग होने का भय रहता है। बालकों को प्रतिदिन गरम पानी से स्नान कराना आवश्यक है। पानी न अधिक गर्म हो न ठंडा। दुर्बल बालकों को सरदी के दिनों में तीसरे दिन नहलाना ही काफी है। गरमी के दिनों में पानी ताजे दूध के समान कुछ गरम हो। आठ मास के बालक को गरमी में ताजे ठंडे पानी से नहला सकते हैं, पर इससे छोटे बालक को कुनकुने पानी से स्नान कराना चाहिए।

प्रात काल का समय स्नान के लिए अति उत्तम है। स्नान ऐसी जगह न कराये जहाँ हवा चल रही हो। अधिक शीत के

दिनो मे वन्द कमरे मे स्नान कराना चाहिए। गरमी के दिनो मे खुले स्थान मे नहलाना अच्छा होता है। छोटे लडके की इन्द्रिय पर की खाल उठाकर पानी के छपके देने चाहिएँ, नही तो विशेष हानि का भय रहता है। बच्चे की आँख, कान, नाक और सूडी इत्यादि को अच्छी तरह धोना चाहिए। बच्चे को जल्दी से नहला देना चाहिए। बहुत समय तक नगा न रखना चाहिए। ५ मिनट मे सब काम खतम कर देना चाहिए। तौलिया और पहनने के वस्त्र पहिले से ठीक करके पास रख लेने चाहिए। स्नान के बाद तुरन्त मुलायम तौलिये से धीरे धीरे बदन पोछ कर वस्त्र पहिना दो। बालक के कोमल शरीर को तौलिये से रगडना नही चाहिए, बल्कि पानी को धीरे धीरे पोछ देना चाहिए। स्नान के बाद बच्चे को कभी नगा न रहने देना चाहिए, नही तो सरदी होने का भय रहता है। बालक का पेट जब भरा हो तो स्नान कराना हानिकर है। नहलाने के बाद दूध पिला-कर बालक को सुला देवे। यदि बालक दुर्वल हो तो पहिले उसके शरीर पर तेल की मालिश करे। मीठे तेल को गरम करके लगाना बहुत उत्तम होता है। यदि सरदी अधिक हो या बालक दुर्वल हो तो स्नान के बाद भी तेल लगाना लाभ-दायक है।

टब मे स्नान कराने से बालक बहुत प्रसन्न होते है। शुरू ही से शौक दिलाकर बालक को नहलाना चाहिए। कोई कोई बच्चे नहाते समय बहुत रोते-चिल्लाते हैं, और बड़ी

मुसुकराते रहने से वह स्वय इशारा दे देता है। जमीन पर या खुली जगह मे टट्टी न करानी चाहिए बल्कि मिट्टी या चीनी आदि के पात्र मे या कागज पर कराकर उसे तुरन्त साफ कर देना चाहिए जिससे जमीन गन्दी न हो और आसानी भी रहे।

बच्चे की टट्टी को देखते रहना चाहिए कि दस्त पतला, सूखा, गाढा, बूदार या हरे, पीले, सफेद रग का तो नहीं होता। यदि ऐसी कोई विशेष बात हो तो उसका उपाय करना चाहिए वरन् बच्चा अवश्य बीमार हो जावेगा।

मूत्र—बच्चा दिन मे १०-२० बार और १-१½ पाव पेशाब करता है। बच्चे को दूध पीने के बाद पेशाब करने की आदत डाल देने से वह कपडे बहुत कम भिगोयेगा। पेशाब बहुत हलके पीले रग का होता है। उसमे बू न होनी चाहिए, और कपड़े पर दाग न पडना चाहिए। यदि पेशाब अधिक देर तक न हो तो बालक को पानी पिलाना चाहिए और पेशाब की जगह के पास थोड़ी देर के लिए गीला कपड़ा रख देना चाहिए।

"In every work the beginning is the most important part, especially when dealing with anything young and tender"

—*Socrates*

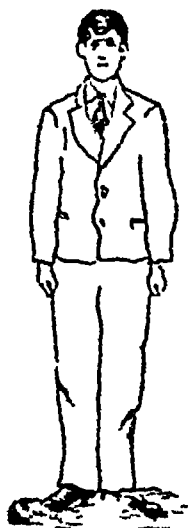
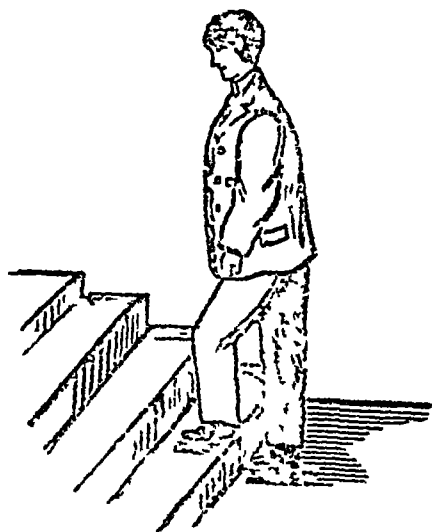
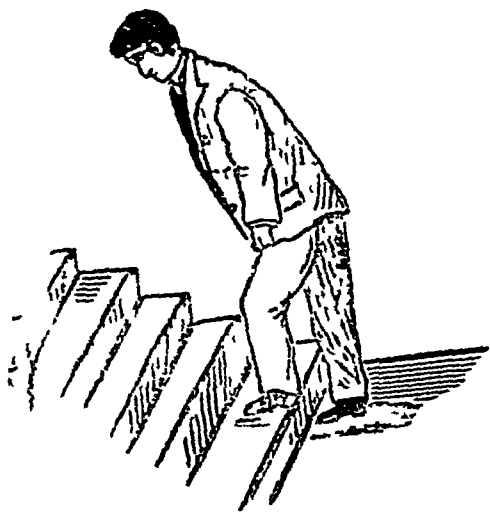
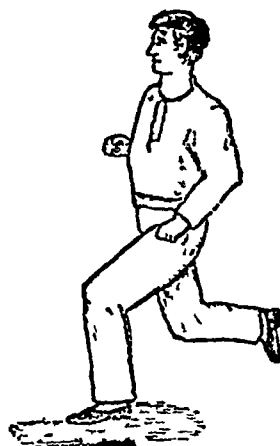
अध्याय ९

शरीर की रक्षा

किसी बुद्धिमान् ने बहुत ही ठीक कहा है कि मनुष्य के लिए 'पहिला सुख नीरोग काया' है। सचमुच संसार में नीरोग और स्वस्थ होने से बढ़कर कोई भी सुख नहीं है। रोगी और अस्वस्थ मनुष्य, चाहे कितना ही बुद्धिमान् और साहसी क्यों न हो, अपनी इच्छाओं को कार्य्य-रूप में नहीं परिणत कर सकता। सुख की समस्त सामग्री के उपस्थित होने पर भी वह उसका उपभोग नहीं कर सकता। उसको अपना जीवन भार-स्वरूप मालूम होने लगता है तथा वह दूसरा के लिए भी दुःख का कारण होता है। इसलिए माताओं का यह परम धर्म है कि वह अपनी सन्तान को पूर्ण रूप से हृष्ट-पुष्ट बनने की भरसक कोशिश करे क्योंकि स्वास्थ्य वह अमूल्य रत्न है जिसके लिए कितना ही कष्ट उठाना या रुपया खर्च करना पड़े, थोड़ा है। बालक के इस अमूल्य रत्न की रक्षक माता ही होती है। सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बालक को कोई अन्दरूनी बीमारी तो नहीं हो रही है। यदि बीमारी का कोई भी चिह्न दिखलाई दे तो उसका शुरू से ही उपचार करना चाहिए क्योंकि इसमे गफलत करना बहुत

ही हानिकर होगा। परन्तु बालक को बहुत दवाइयो का सेवन न कराना चाहिए। यदि सभव हो तो कभी कभी बच्चे की डाक्टर से भी परीक्षा कराते रहना चाहिए क्योकि यदि बालक, आरम्भ मे ही तन्दुरुस्त न होगा तो फिर कभी भी स्वस्थ और हृष्ट पुष्ट होना उसके लिए कठिन ही नही वरन् असम्भव हो जावेगा। माता-पिता की असावधानी के कारण बचपन मे जो रोग हो जाते है और बालक की देह मे जड़ पकड़ लेते है वे आयु-पर्यन्त बने रहते है। इसके अतिरिक्त मानव-देह की अनेक कुरूपताये जैसे बैठी हुई नाक, झुकी हुई जॉघ, फटे हुए तालू और लूले हाथ पॉव बचपन मे थोड़ा सा ध्यान देने से और चतुर चिकित्सक को दिखलाने से दूर हो सकती हैं, परन्तु बड़े होने पर ये अग दृढ़ होकर कडे हो जाते हैं और तब इनको दूर करना कठिन हो जाता है।

आॅख

आॅखो की रक्षा बच्चो के जन्म से ही करनी चाहिए। ऐसा न करने से उनमे बहुत से रोग होने की सम्भावना रहती है। रोग की आरम्भ मे रोक-थाम की जा सकती है और तब रोग या तो जाता ही रहेगा या कम से कम बढ़ने न पावेगा। आॅखे-शीतला, बुख़ार और अन्य बीमारियो के बाद बहुधा कमजोर हो जाती है। इसलिए, किसी बीमारी

इस तरह खड़े हो

सीढ़ी पर चढ़ने की उचित रीति

इस तरह न चढ़ो

दौड़ने की उचित रीति

यदि बच्चे में ऐसी आदत पड़ ही जावे तो जिधर से जूता जल्दी घिसता हो उधर चमड़ा या रबर लगवाकर ऊँचा करा देना चाहिए या जूते के भीतर ही उस तरफ कपड़ा या कागज़ लगा देना चाहिए, जिससे पैर ऊँचा रहे। यह ध्यान रहे कि जूता मुलायम चमड़े या कपड़े का हो और उसमें बच्चे का पैर ज़रा भी न भिंचे। यदि जूता पैर की रेखा से एक इंच लम्बा तथा चौथाई इंच चौड़ा हो तो अधिक अच्छा है। जूता ऊँची एड़ी का भी न हो।

बाल

बालों को नित्य कंघी करते रहना चाहिए। इससे सिर के रोम-छिद्र खुल जाते हैं और सिर के अन्दर जो एक प्रकार की चिकनाई होती है वह सिर पर की खाल तथा बालों को मुलायम और चिकना कर देती है। सिर पर ब्रुश या कंघी करने से रक्त ऊपर को आ जाता है, जिससे सिर मजबूत होता है और बाल लम्बे। सिर को अकसर धोना भी चाहिए जिससे मैल निकल जावे। बालों में तेल अधिक न लगाना चाहिए। ऐसा करने से गर्द जम जाती है।

नाखून

नाखूनों को समय समय पर काटते रहना चाहिए नहीं तो उनमें मैल और रोग के कीटाणु इकट्ठे हो जाते हैं जो भोजन के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करके बहुत सी बीमारियाँ पैदा कर

देते हैं। इसी लिए लोग कहा भी करते हैं कि नाखूनो मे जहर होता है। लम्बे नाखूनो से खुजाते समय रोग के कीटाणु भी शरीर मे चले जाते हैं। खाद्य पदार्थ के छूने के पहिले हाथो को भले प्रकार धो लेना चाहिए और जहाँ तक हो सके खाने की चीजो और पीने के पानी के भीतर हाथ नहीं डालना चाहिए बल्कि हर एक चीज को करछुल या चमचे से उठाना चाहिए।

दाँत

दूध के दाँत निकलने का समय—सबसे पहिले नीचे के जबडे मे दो दाँत निकलते है। ये दाँत प्राय ६ से ९ मास की आयु तक निकल आते है। इसके एक मास पश्चात् ऊपर के जबड़े मे दो दाँत निकलते है। ९ से १२ मास की आयु मे ऊपर के दो दाँतो के इर्द गिर्द दो सूए निकलते है। जब बालक एक वर्ष का होता है तो नीचे के दाँतो के दोनो तरफ एक एक सूआ निकलता है। फिर डाढ़ निकलनी शुरू होती है। पहिले नीचे के सूए के पास एक एक डाढ़ निकलती है, फिर ऊपर के सूआ के पास। डेढ़ दो वर्ष की आयु में इसी प्रकार पहिले नीचे के जबड़े मे और फिर ऊपर के जबडे मे एक एक और डाढ़ (जो कि आँख की सीध मे होती है,) निकलती है। जब बालक की आयु दो ढाई वर्ष की होती है तो इन डाढ़ो के पास पहिले नीचे के और फिर ऊपर के

जबड़े के दोनो तरफ एक एक डाढ और निकल आती है। इस तरह दो ढाई वर्ष की आयु तक बच्चे के सब मिलाकर बीस दाँत निकल आने चाहिएँ। चित्र से यह विवरण अधिक स्पष्ट हो जावेगा। इसमे नीचे के दाँत निकलने का समय दिया गया है। ऊपर के दाँत नीचे के दाँतो मे प्राय एक महीने पीछे निकलते हैं।

नीचे के जबड़े के दूध के दाँत निकलने की सूची

न० (१)–दाँत—६ से ९ मास की आयु तक

,, (२)–सूए – ९ मास से १२ मास की आयु तक

,, (३)–पहिली डाढ—एक से डेढ वर्ष की आयु तक

,, (४)–दूसरी (आँख की) डाढ़—डेढ़ से दो वर्ष तक

,, (५)–तीसरी (अन्तिम) डाढ़—दो-ढाई वर्ष तक

नोट— साधारणतया बच्चों के दांत इसी सूची के अनुसार निकलते हैं, परन्तु इसमें अन्तर भी पड जाता है। बहुत से तन्दुरुस्त बच्चों के दांत देर में भी निकलते हैं। यदि दाँत कुछ देर में निकले तो इसकी चिन्ता न करनी चाहिए।

दूध के दाँत निकलते समय पीड़ा—दाँत निकलने का समय बच्चो के लिए बहुत दु:खदायी होता है। जब दाँत निकलते हैं तो बालक के जबडे फूल जाते हैं, मुँह से लार टपकने लगती है और बालक चिडचिडे हो जाते हैं। समय पर दूध नहीं पीते, अकसर रात मे हल्का बुखार हो जाता है, और रङ्ग-बिरंगे दस्त आने लगते हैं। बहुधा भूख नहीं

लगती, रात को ठीक नींद नहीं आती और सिर गर्म हो जाता है, बच्चा चीजो को जबडे से जोर से दबाने लगता है और बिना किसी खास वजह के ही रोने लगता है।

ये शिकायते तो प्राय. सभी बच्चो को हो जाती हैं, पर कुछ बच्चो को इससे भी अधिक कष्ट होता है। बुखार तेज हो जाता है, प्यास लगने लगती है, नेत्रो से पानी जाने लगता है या आँख आ जाती है, कै होने लगती है, खाँसी और ज़ुकाम हो जाता है, कान मे दर्द होने लगता है और अन्य चर्म-सम्बन्धी बीमारियाँ भी हो सकती हैं। ये चिह्न देखकर माता को घबराना नहीं चाहिए। यदि दाँत निकलने का समय है तो ये कष्ट स्वाभाविक है। इसको रोकने का प्रयत्न करना हानिकर होगा। बहुत सी माताएँ इसको न पहिचान-कर चिकित्सा करने लगती है, जो बालको के लिए बहुत हानिकर सिद्ध होती है। विशेष आवश्यकता न हो तो कोई दवा न देनी चाहिए। खाना नियम से और हलका तथा पौष्टिक देवे। यह ध्यान रहे कि बालक को दस्त साफ हो। यदि कुछ कब्ज मालूम हो तो १५ बूँद अरण्डी का तेल दूध मे मिलाकर दिन मे दो तीन बार दे देना चाहिए। दाँत निकलने के दिनो मे बालक मे गर्मी बढ़ जाती है, इसलिए इस समय बालक को कोई गर्म चीज न दो। अधिक लार टपकना बहुत अच्छा चिह्न समझा जाता है। अधिक लार टपकने से दाँत निकलने मे सुविधा होती है।

पर यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि यह कष्ट दाँत निकलने की वजह से ही है, या किसी बीमारी की वजह से। यदि दाँत निकलने की वजह से है तब तो स्वाभाविक है, अन्यथा चिकित्सा करानी चाहिए। इस समय यदि जबड़ो पर ग्लिसरीन या सुहागा मल दिया जावे तो जबड़ो की तकलीफ कम हो जावेगी।

दाँत निकलने के समय बच्चे को कोई सख्त चीज जैसे चमचे या काठ के खिलौने की डण्डी या मोटी रोटी का टुकडा मुँह मे चूसने को दे दिया जावे तो दाँत आसानी से निकल आवेगे।

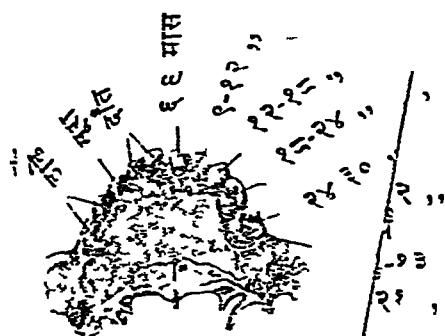
दूध के दाँतों का टूटना—प्राय छ सात वर्ष की आयु से दूध के दाँत टूटने आरम्भ होते हैं और उनकी जगह नये नाज के दाँत आ जाते हैं। दूध के दाँत बीस होते हैं पर नाज के बत्तीस। इस तरह बारह दाँत और नये निकलते हैं—तीन तीन नीचे के जबडे के दाएँ और बाएँ ओर और इसी प्रकार ऊपर के जबडे मे। ये सब डाढें होती हैं। इनको हम चौथी, पाँचवीं और छठी डाढ कहेगे। छठी डाढ़ छठे साल के करीब निकलती है। यह दूध की अन्तिम डाढ़ से लगी होती है। चूँकि यह दूध के दाँत की जगह नहीं निकलती इसलिए लोग प्राय समझते हैं कि यह भी दूध की डाढ है पर यह उनकी भूल है। चित्र में नीचे के जबडे के दाँत निकलने का समय दिया जाता है। ऊपर के दाँत नीचे के दाँतो से दो-ढाई महीने बाद निकलते हैं।

नाज के दाँत निकलने की सूची—

नं०	६—चौथी डाढ	६ वर्ष
,,	१—दाँत	६½—८ ,,
,,	२—सूए	७—९ ,,
,,	४—दूसरी (आँख की) दाढ	९—११ ,,
,,	५—तीसरी (अन्तिम) डाढ	१०—१२ ,,
,,	३—पहिली डाढ	११—१४ ,,
,,	७—पाँचवीं डाढ	११½—१३ ,,
,,	८—छुठी (अक़ल) डाढ़	१६—२१ ,,

इस तरह से अनाज के दाँत बत्तीस होते हैं पर नं० ८ जिसे बुद्धि की डाढ कहते हैं, कुछ आदमियो के नहीं निकलती।

दाँतों की आवश्यकता—दाँत शरीर का एक बड़ा आवश्यक अंग है। खराब दाँत होने से बड़ी हानि होती है। सबसे बड़ी हानि यह होती है कि हम भोजन अच्छी तरह चबा नहीं सकते। हमारा शरीर उस खाने के रस से बनता है जो भली भाँति पच जावे। खाना पचने के लिए यह आवश्यक है कि भोजन अच्छी तरह चबाया जाए अर्थात् भोजन के छोटे छोटे टुकड़े होकर अच्छी तरह कुचल जावे। हमारे मुँह मे जो थूक आदि पाचक रस हैं उनसे मिलकर जब ये छोटे छोटे टुकड़े पेट मे जाते हैं तो बहुत जल्दी हजम हो जाते हैं। यदि पेट मे खाने के बड़े बड़े टुकड़े चले जाते हैं तो यह देर मे हजम होते है। और उस

ऊपर का जबड़ा दूध के दांत

मेदे की पाचन-शक्ति कम हो जाती है। यदि हमारे दाँत टेढ़े मेढे औंदे और खोखले हो, उनके कोने झड गये हो या वे और तरह खराब हो गये हो या टूट गये हो तो उनसे खाना अच्छी तरह नहीं चबाया जा सकेगा और भोजन के बडे बड़े टुकडे पेट मे चले जावेंगे जिससे हमारी पाचन-शक्ति का ह्रास होगा।

जब दाँत खराब होते हैं तो जबडे फूल जाते हैं। जबडो मे दर्द होने लगता है और उनमे बहुधा मवाद और अन्य भयानक बीमारियाँ पैदा करनेवाले कीटाणु हो जाते है। यदि दाँत खोखले होते हैं तो उनमे भोजन के छोटे छोटे टुकडे जमा हो जाते है और वहाँ सडते रहते हैं। इस कारण इनमे भयङ्कर रोग के कीटाणु उत्पन्न होकर बढते हैं। या तो ये कीटाणु ही पेट में आहार के साथ चले जाते हैं या इनका विष बदन मे चला जाता है, जिससे अनेक प्रकार के रोग जैसे क्षय, गठिया और दिल की बीमारियाँ होने की सम्भावना रहती है। जहाँ स्कूल के विद्यार्थियो की डाक्टरी परीक्षा होती है वहाँ देखा गया है कि बहुत से बालको को दाँत के रोग होते है। ऐसे बालक बहुधा दुबल, पतल कमजोर होते है और वह अन्य लडको की अपेक्षा पढ़ाई तथा खेल-कूद मे पिछडे रहते है। इसलिए दाँतो की रक्षा और देखरेख सिर्फ खूबसूरती के लिए ही नहीं वरन् स्वास्थ्य के लिए भी परमावश्यक है।

दाँतों की सफ़ाई—शिशु के दांत निकल आने पर उन्हे उँगली या गीले कपड़े से धीरे धीरे साफ करते रहना चाहिए।

नहलाते समय कपड़ा गीला करके जीभ को भी साफ कर देना चाहिए। जब बच्चा बड़ा हो जावे तो नित्य नियम से स्वय दाँत साफ़ करना सीखे। दाँत उँगली से भले प्रकार नहीं साफ किये जा सकते हैं, क्योंकि इससे दाँतो के बीच मे भरा हुआ मैल नही निकलता। जहाँ तक बन पड़े दातौन या मजन और ब्रुश से दाँत साफ करने चाहिएँ। वैसे तो सदा भोजन करने के बाद मजन और ब्रुश से दाँत साफ करने चाहिएँ जिससे खाने के छोटे छोटे कण जो दाँतो के बीच मे अटक गये हो तुरन्त निकल जावे। पर यदि हर समय ब्रुश न कर सको तो उँगली से मलकर अच्छी तरह कुल्ला कर डालना चाहिए। रात को सोते समय भी दाँत साफ़ करने चाहिएँ।

सुबह दाँत और जीभ साफ करने से तबियत प्रसन्न हो जाती है और रात्रि का मैल निकल जाता है। दाँतो को अन्दर और बाहर दोनो तरफ से साफ करना चाहिए। इनको ऊपर से नीचे की ओर को अर्थात् (जबड़े से दाँत की धार की तरफ) साफ़ करना चाहिए। चौड़ाई की तरफ से दाँत कभी न साफ करो, क्योंकि ऐसा करने से दाँतो के बीच की जगह मैल से भर जाती है।

वैसे तो बाज़ार मे बहुत से मजन बिकते हैं और घर मे भी अनेक प्रकार से तैयार किये जाते हैं पर इलाहाबाद के प्रसिद्ध डाक्टर अविनाशचन्द्र बैनर्जी की राय है कि बारीक पिसा हुआ नमक और सरसो के तेल को मिलाकर लगाने

से दाँत बहुत साफ़ और मजबूत होते हैं। यह बहुत सस्ता और आसान नुसखा है। कोयले या ऐसे मंजन से, जो खूब बारीक न पिसा हो, दाँत खुरदुरे हो जाते हैं और उनमें भोजन के कण तथा रोग के कीटाणु जमने लगते हैं। इसलिए मंजन सदा खूब बारीक होना चाहिए।

"जाति का धर्म है कि माता को बालक के पालन पोषण का भार उठाने में यथासम्भव सहायता दे, मातृत्व की शिक्षा का—जिसका इतना अभाव है—प्रचार करे, आवश्यकता पड़ने पर औषधि और चिकित्सक का भी प्रबन्ध करे और बालक के स्वास्थ्य की देख भाल रखे। और क्योंकि यह जाति का धर्म है इस कारण राष्ट्र का भी धर्म है। शिशु को ज़िन्दा राष्ट्र नहीं रख सकता परन्तु राष्ट्र और जाति माता को मातृ कर्तव्य की शिक्षा अवश्य दे सकती है"।

सैम्युल

अध्याय १०

बच्चों की तोल और नाप

तोलने से लाभ—बच्चों को तोलना आवश्यक है, क्योंकि इससे मालूम होता है कि बच्चा क्रमानुसार बढ़ रहा है या नहीं और उसको कोई ऐसी बीमारी तो नहीं हो रही है जो हमको प्रत्यक्ष रूप से अभी दिखलाई नहीं पडी हो। यदि बालक क्रम से न बढ़े तो समझना चाहिए कि जरूर कुछ गड-बड है। या तो उसको काफी पौष्टिक आहार नहीं मिल रहा है या वह उसको भले प्रकार पचा नहीं सकता। ऐसा हो सकता है कि बालक देखने मे स्वस्थ मालूम हो, पर वह तोल मे न बढ़े। ऐसी अवस्था मे हमे बाहरी लक्षणो पर ही निर्भर न रहकर इसका कारण मालूम करने की कोशिश करनी चाहिए। कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चे को भूख कम लगने लगती है, पर यदि वह तोल मे क्रमानुसार बढ़ रहा है तो इस बात की कोई चिन्ता न करनी चाहिए; क्योंकि उसके लिए इतने ही भोजन की आवश्यकता होगी।

तोलने से हमे यह भी मालूम होता है कि माता का दूध बच्चे के लिए काफी होता है या नहीं। दूध काफी न होने

पर, पहिले उचित खान-पान से माता का दूध बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए, पर यदि इसमे सफलता न मिले तो बालक को ऊपर का दूध देना चाहिए।

सब बच्चे तोल में बराबर नहीं हो सकते। कोई मोटे होते हैं, कोई पतले, कोई लम्बे और कोई ठिगने। परन्तु यह जरूरी है कि बालक क्रमानुसार बढ़ता रहे। और यह देखने के लिए सदा बच्चे की तोल लिखते रहना चाहिए। यदि वर्गांकित कागज (Graph paper) पर बच्चे की तोल की रेखा (Graph) बना ली जावे तो उसकी तोल का हाल एक नजर में मालूम हो जावेगा और यह बहुत उपयोगी होगा। हम इस पुस्तक में साधारण तन्दुरुस्त बच्चे की तोल और नाप की सूची का ग्राफ देते हैं।

बालक की तोल—जब बच्चा उत्पन्न होता है तब वह प्राय तीन सेर का होता है। पैदा होने के बाद पहिले तीन दिनों मे वह २-३ छटांक के करीब कम हो जाता है। इसके बाद उसका वजन बढ़ने लगता है और प्रथम सप्ताह के अन्त तक बढकर फिर उतना ही हो जाता है। पॉच छ महीने तक बच्चे को प्रति सप्ताह तोलना चाहिए। इस समय के भीतर वह २-३ छटॉक के करीब प्रति सप्ताह बढ़ता है। छ. महीने के पश्चात् बालक का वजन पहिले की अपेक्षा कम बढ़ता है। इसलिए फिर १५ दिन मे एक बार तोलना ही

काफी है। प्रथम वर्ष के पश्चात् बालक को महीने मे एक बार तोलना ही काफी है।

पॉच मास मे बालक का वजन दुगुना होना चाहिए, एक वर्ष के अन्त मे तिगुना और दो वर्ष के अन्त मे चौगुना।

लम्बाई—जन्म लेने के समय बालक की लम्बाई १९ इच के लगभग होती है। प्रथम छ मास मे वह ४ से ५ इच तक लम्बाई मे बढ़ता है और उससे अगले छ मास मे ३ से ४ इच तक। दूसरे साल मे ५ इंच बढ़ता है, तीसरे साल मे ३½ इच, चौथे साल मे ३ इच और ५ से १० वर्ष तक २ इंच प्रति वर्ष।

सिर की गोलाई—जन्म के समय सिर की गोलाई १२ इच के लगभग होती है। ३ मास मे १५ इच, ६ मास मे १६½ इच, १ वर्ष के अन्त मे १८ इच, ३ वर्ष मे १९ इंच, ६½ वर्ष मे २० इच और १३ वर्ष मे २१ इच हो जाती है। डाक्टर होल्ट ने अपनी Diseases of infancy and childhood नामक पुस्तक मे योरप के बच्चो की तोल और नाप की सूची दी है। यह पाठको को रुचिकर होगी, और इससे भारतीय बालको की तन्दुरुस्ती का भी अन्दाजा लगाया जा सकता है। अतएव, इसे हम आगे उद्धृत करते हैं।

येारप के बच्चों की तोल और नाप की सूची

	लड़के			लड़कियाँ		
आयु	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचों में	छाती इंचों में	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचो में	छाती इंचो में
जन्म के समय	७·६	२० ६		७·२	२० ५	
३ मास	१३	२३·५		.	.	.
१ वर्ष	२१·०	२९ ०	१८ ०	२०·५	२८ ७	१७·४
१८ मास	२४ ०	३० ०	१८ ५	२३ ५	२९·७	१८·०
२ वर्ष	२७·०	३२·५	१९ ०	२६·७	३२·५	१८·५
३ "	३२ ०	३५·०	२० १	३१·०	३५·०	१९·८
४ "	३६ ०	३८ ०	२० ७	३५·०	३८ ०	२० ७
५ "	४१·२	४१ ७	२१ ५	३९ ८	४१ ४	२१·०
६ "	४५·१	४४ १	२३·२	४३ ८	४३.६	२२ ८
७ "	४९·५	४६·२	२३ ७	४८ ०	४५ ९	२३ ३

अमेरिकन बच्चों की नाप और तोल की सूची भी हम आगे देते हैं। यह सूची लाखों बच्चो की तोल नाप लेकर और उसकी औसत लेकर तैयार की गई है।

	लड़के		लड़कियाँ	
आयु मास में	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचो में	तोल पाउण्ड में	लम्बाई इंचो में
६	१८	२६ १/२	१६ ३/४	२५ ७/८
७	१९ १/८	२७ १/४	१७ ५/८	२६ १/२
८	१९ ३/४	२७ ५/८	१८ १/४	२७
९	२० ३/८	२८ १/८	१९ १/८	२७ ३/८
१०	२० ७/८	२८ १/२	१९ १/२	२७ ७/८
११	२१ ३/८	२९	२० १/८	२८ ३/८
१२	२१ ७/८	२९ ३/८	२० ३/४	२८ ७/८
१३	२२ ७/८	२९ ७/८	२१	२९ ३/८
१४	२३	३० १/४	२१ ५/८	२९ १/२
१५	२३ ५/८	३० ३/४	२१ ७/८	३० १/८
१६	२४ १/८	३१ १/८	२२ ५/८	३० १/२
१७	२४ १/२	३१ ३/८	२२ ७/८	३० ३/४
१८	२४ ५/८	३१ ३/४	२३ ३/८	३१ १/८
१९	२५ १/२	३२ १/४	२३ ३/४	३१ १/२
२०	२५ ३/४	३२ ५/८	२४ ५/८	३२
२१	२५ ३/४	३२ ७/८	२४ ३/४	३२ १/४
२२	२६ ७/८	३३ १/४	२५ १/४	३२ ५/८
२३	२७	३३ ५/८	२५ ५/८	३२ ७/८
२४	२७ १/८	३३ ३/४	२६ ३/८	३३ ३/८
२५	२७ ७/८	३४	२६ ७/८	३३ ३/४
२६	२८ १/४	३४ १/८	२७ १/४	३३ ७/८
२७	२९	३४ ३/४	२७ १/४	३३ ७/८
२८	२९ १/८	३५ १/८	२७ ३/४	३४ १/८
२९	२९ १/४	३५ ७/८	२७ ३/४	३४ ३/४
३०	२९ १/२	३५ ३/८	२८ १/४	३४ ७/८
३१	३० १/२	३५ १/२	२८ ३/४	३५ १/८

बच्चों के तोलने की तराज—बच्चों के तोलने की खास तराजू बाजारों में भी बिकती है, पर यह अधिक कीमती होती है। घर में और घी-अनाज की दूकानों पर जो बड़ी तराजू होती है उनमें बच्चे आसानी से तोले जा सकते हैं।

दो मजबूत टोकरियों से भी अच्छी तराजू बन सकती है। टोकरी में मुलायम कपड़ा बिछाकर उसका और तोलने के समय बालक को जो कपड़े पहनाये जायँ उनका धड़ा कर लो। फिर उसमें बालक को लिटाकर और कपड़ा उढ़ाकर तोल लो।

ही उपज होगी। ठीक उसी प्रकार की भूमि और बीज होने पर भी उस खेती की उपज अधिक और उत्तम होगी जिसमे किसान कार्य की देख-भाल स्वयं और अधिक परिश्रम और उद्योग से करता है, जिसमे धूप, पानी और घास निराने आदि का अच्छा प्रबन्ध है।

बहुत से महान् पुरुषो का कथन है कि बालक ५ साल की आयु तक जितना ज्ञानोपार्जन करता है उतना शेष जीवन मे फिर नही करता। इस कारण जीवन के प्रथम ४-५ वर्ष अत्यन्त महत्त्व-पूर्ण तथा मूल्यवान् है। इन्हीं वर्षों मे शेष जीवन की नीव पडती है और भविष्य के लिए जीवन-सामग्री एकत्रित होती है। शैशव काल मे बालक के मन का, बुद्धि का और सब अंगो का विकास शीघ्रता से होता है, उसकी अवलोकन-शक्ति, ग्रहण करने की शक्ति और स्मरण-शक्ति बहुत शीघ्रता से बढती है, और इस कारण, उसके भविष्य का समस्त ढाँचा इसी समय मे तैयार हो जाता है। यदि साँचा ही खराब बने तो फिर अपने इच्छानुसार वस्तु बनाने की आशा छोड़ देनी पडेगी। यदि नीव ठीक न रखी जायगी तो उस पर क़ुतुब-मीनार और ताजमहल तो क्या एक छोटा-सा मकान भी नहीं बनाया जा सकेगा। इसी प्रकार शैशव काल मे बालक के हृदय मे जो संस्कार पड़ जाते है वे जन्म भर नही मिटते। इस अमूल्य काल को कभी व्यर्थ नही जाने देना चाहिए, क्योकि इस समय की कमी को पूरा करना फिर

दुस्तर हो जायगा। इस समय बालक की अज्ञात शक्तियाँ यदि विकसित होने का अवसर न पावेंगी तो वह उनसे सदा के लिए वंचित रह जायगा। यदि उनको विकसित करने और बचपन की बुरी आदतों से पीछा छुड़ाने का यत्न भी करेगा तो उसको उसे बहुत अधिक परिश्रम करने की आवश्यकता होगी और फिर भी पूर्ण सफलता मिलना कठिन ही होगा।

बाल्यकाल में असावधानी न करो—बहुत से माता-पिता का यह विचार रहता है कि शैशव-काल बालक के खाने खेलने का समय है। इस समय उसको किसी प्रकार की शिक्षा और रोक-टोक की आवश्यकता नहीं। उसे इच्छानुसार काम करने देना चाहिए, बड़ा होने पर वह स्वयं समझ जायगा। इस मत के अनुसार बहुत से माता पिता अपने ही काम-काज और आमोद-प्रमोद में लगे रहते हैं। वे बालक में प्रारम्भ ही से स्वच्छता, नियमितता, आज्ञाकारिता आदि भली आदतें डालने की कोई चिन्ता नहीं करते। जो समर्थ हैं वे बालक को धाय या नौकरों के सुपुर्द कर देते हैं। नौकर चाहे भले हों या बुरे, स्वच्छ हों या गन्दे, बच्चे में अच्छी आदतें डालते हों या बुरी, इन्हें कोई फिक्र नहीं। इनकी समझ में तो उस समय बालक को केवल खाना, चलना और बोलना सीखना है, सो वह स्वयं सीख जावेगा। जब पढ़ाने का समय आवेगा तब वे अध्यापक रख देंगे या किसी पाठशाला में दाखिल करा

देंगे। इतने ही मे उनके कार्य और उत्तरदायित्व की इतिश्री हो जायगी। नाना प्रकार के स्वादिष्ट भोजन, बहुमूल्य वस्त्र और उत्तम उत्तम खिलौने देना, मेलों मे ले जाना और मुँह से निकलते ही उनकी प्रत्येक इच्छा को पूरा करना ही उनका लाड़-प्यार है। इसी को वे अपना कर्त्तव्य समझते है। पर यह उनकी बड़ी भूल है। शैशवकाल मे इस प्रकार की असावधानी बालक के भविष्य के लिए अत्यन्त हानिकर होगी।

माता-पिता का प्रभाव—ससार का सबसे बड़ा विश्व-विद्यालय माता की गोद है। माता-पिता से बढ़कर ससार मे कोई अध्यापक नहीं है। माता की गोद मे, घर मे लड़-खड़ाकर चलते और तुतलाकर बोलते समय माता-पिता की मन्द मुसकान, उनके सहज इशारे और उनकी हलकी त्योरी से शैशव-काल मे बालक जितना ज्ञान सचय करता है उतना एम० ए० पास करके, जगत्प्रसिद्ध युनिवर्सिटी मे बड़े से बड़े आचार्य की वक्तृता सुनकर भी नहीं प्राप्त कर सकता। अध्यापक केवल उपदेश-द्वारा शिक्षा देता है पर माता-पिता अपने आदर्श द्वारा शिक्षा देते है। बालक तो गुम्बद की आवाज है, ग्रामोफोन का रिकार्ड है, तसवीर खीचने के यन्त्र की फिल्म है। वे अपनी बुद्धि का प्रयोग नहीं कर सकते। जैसा ा-पिता को करते देखते है वैसा ही

स्वयं भी करने लगते हैं। लम्बे-लम्बे उपदेशों का इन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ सकता। जितने माता-पिता अपने बच्चों को बार बार आदेश देते रहते हैं कि प्रातःकाल जल्दी उठना चाहिए, पर स्वयं बिस्तर पर अधिक देर तक पड़े अँगड़ाया करते हैं। सदा सत्य बोलने के लिए बालक को समझाते हैं, पर यदि उसी समय कोई मित्र मिलने के अभिप्राय से बाहर किवाड़ खटखटाये तो उसी बालक से कहते हैं कि जाकर कह दो "बाहर गये हैं"। इसी प्रकार बालक को अनेक उपदेश देते हुए भी स्वयं उसकी दृष्टि के सामने ही उपदेश-विपरीत कार्य करते हैं; यह नहीं सोचते कि बालक की आँख में धूल नहीं झोंकी जा सकती। ऐसे उपदेश बालक के लिए तो निरर्थक होते हैं ही साथ ही उनका प्रभाव भी उसके मन पर बहुत बुरा पड़ता है। उसके मन में माता-पिता के प्रति अनादर और घृणा हो जाती है और वह उनसे दुर्गुणों के अतिरिक्त और कुछ नहीं सीखता। इस कारण जिन माता-पिता की इच्छा अपनी सन्तान को उत्तम बनाने की है उनके लिए आवश्यक है कि वे अपने आचरण इस प्रकार के बनायें कि बालक के सम्मुख सदा उत्तम आदर्श उपस्थित रहे। वे इस बात को कभी न भूलें कि शिशु की छोटी छोटी आँखें टकटकी लगाये दिन-रात उसकी प्रत्येक हरकत को देख रही हैं, छोटे-छोटे कान

वडे ध्यान से उनकी वाणी को सुन रहे है, उनका मस्तिष्क प्रत्येक वात को ग्रहण कर रहा है और नन्हे नन्हे पॉव उनके पगो के चिह्नो पर चलने को तैयार है। इसलिए माता-पिता का कर्त्तव्य है कि वे अपने सुख-दुख, इच्छा-अनिच्छा की परवाह न करके सदा अपने प्यारे और राष्ट्र के आधार-स्तम्भ वालको के हित-अहित का ध्यान रखकर प्रत्येक कार्य करे।

वालक की मनोवृत्ति

यदि हम किसी मनुष्य की मनोवृत्ति से भली भॉति परिचित हो जायँ तो उस पर विजय पाना सहज है। फिर हम उसे इच्छानुसार कार्य कराने पर वहुत सुगमता से सन्नद्ध कर सकते है। सव वालको मे कुछ स्वाभाविक मनोवृत्तियॉ होती है, जिनका अध्ययन करने से हम छोटे वच्चो को वडी सुगमता से शिक्षा दे सकते है, उनसे अपना इच्छित कार्य करा सकते हैं, और जैसी आदते चाहे उनमे डाल सकते है। उन प्रवृत्तियो का ठीक उपयोग करके हम लाभ उठा सकते है और उनका विकास करा सकते है। इसी प्रकार इनका दुरुपयोग और हनन भी कर सकते है।

विश्वास—गर्भाशय मे वालक की सव आवश्यकताये ।ता। द्वारा पूर्ण होती रहती है। जन्म लेने के पश्चात माता उसको समय पर दूध पिलाती और समस्त आवश्य

श्यकताओं की पूर्ति करती है। इस कारण बालक में प्रारम्भ ही में विश्वास बुद्धि जागृत हो जाती है। माता पर उसे सबसे अधिक भरोसा होता है और यदि माता अपने किसी व्यवहार में इस गुण का विनाश न कर दे तो बालक जन्मपर्यन्त उस पर पूर्ण विश्वास करता रहेगा। पिता और अन्य मनुष्य भी बालक की आवश्यकताओं को पूर्ण करते हैं, उसे धोखा नहीं देते इस कारण उनके प्रति उसकी विश्वास-बुद्धि बढ़ती जाती है। बालक सब पर विश्वास स्वभाव से ही करने लगता है। वह बाहरवालों और घरवालों में अधिक भेद नहीं करता, बाहरवालों को भी अपने घर की निजी बातें खुशी खुशी—कभी कभी बिना पूछे ही—बतलाने लगता है।

यदि हम अपने व्यवहार में इस विश्वास की प्रवृत्ति के सुपात्र बनें तो बालक की यह शक्ति और भी दृढ़ हो जायगी और इससे बहुत लाभ होगा। पर खेद का विषय है कि माता-पिता ही बालक के शैशव-काल में इसका दुरुपयोग करके इस प्रवृत्ति को नष्ट कर देते हैं। यदि दो तीन वर्ष का बालक पिता के साथ बाहर जाने को कहता है तो पिता कहता है—"जाओ, कपड़े पहन आओ, हम बाहर खड़े हैं"। भोला-भाला बालक विश्वास करके माता के पास कपड़े पहि-नने जाता है और पिताजी खुश होकर खिसक जाते हैं। बालक बाहर आता है तो देखता है कि पिताजी गायब हैं।

यदि हम अपने आचरण पर ध्यान-पूर्वक दृष्टि डालें तो देखेंगे कि हम बात-बात में बालक का विश्वासघात करते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि वह विश्वास करना छोड़ देता है। कुछ दिन के बाद यदि पिताजी वास्तव में उसे बाहर ले जाने को तैयार हों और कहें कि जाकर कपड़े पहिन आओ तो वह उनका हाथ नहीं छोड़ेगा। हठ करके उनको भी भीतर ले जावेगा। इसका कैसा बुरा प्रभाव बालक पर हुआ। अब वह माता-पिता का विश्वास कभी न करेगा और अपना काम पूरा कराये बिना कभी चैन न लेगा। वह स्वयं भी विश्वासघात करना सीख जावेगा। यदि बालक के इच्छानुसार हम कोई कार्य न कर सकें तो हमको उचित है कि पहिले ही बालक को समझा दें कि यह कार्य इस समय नहीं किया जा सकता। संभव है, बालक थोड़ी देर रोये और हठ करे, पर इससे उसके असत्यसेवी और विश्वासघाती होने का डर न रहेगा। इस बात का भी सदा ध्यान रहे कि बालक को एक बार मना कर देने पर फिर उस काम को न करना चाहिए नहीं तो बालक हठी हो जायगा।

मानने की वृत्ति—विश्वास के कारण बालक में मानने की वृत्ति उत्पन्न हो जाती है। बालक को जैसा बता दो ठीक वैसा ही समझता है और वैसा ही करने को उद्यत हो जाता है। बालक को अच्छी बातें बताकर

इससे प्रेम दया आदि बहुत से गुण उत्पन्न किये जा सकते हैं।

अनुकरण—ऊपर की दो वृत्तियों के कारण बालक में नक़ल करने की वृत्ति पैदा हो जाती है। उसे यह विश्वास रहता है कि जो दूसरे करते हैं वह ठीक है। दूसरों का कहना मानने की वृत्ति होने के कारण वह तुरन्त नक़ल करने लगता है। इसलिए बच्चे के समीप जितने मनुष्य रहें उन्हें ऐसा व्यवहार करना चाहिए जो बालक के लिए आदर्श हो। यदि बालक के समीप रहनेवाले गन्दे रहते हों, अश्लील शब्दों का प्रयोग करते हों, तुतलाकर, हकलाकर या जोर-जोर से बोलते हों या वे भूठे, निर्दयी, अवगुणी हों, तो बालक भी अवश्य वैसा ही हो जावेगा। जब प्रारम्भ में बालक बोलना सीखता है तो शब्दों का उच्चारण ठीक नहीं कर सकता। तुतलाकर बोलता है। कुछ माता-पिता भी लाड़-प्यार में उससे तुतलाकर बोलने लगते हैं। इससे उसकी बोली साफ होने के विपरीत और भी तुतला जाती है। बच्चे के सन्मुख सदा साफ, मीठे शब्द बोलने चाहिएँ।

दूसरों को प्रसन्न करना और उनसे शाबाशी लेना—बालक में यह प्रवृत्ति भी होती है कि वह अपने मा-बाप और अन्य सम्बन्धी तथा जान पहिचानियों को प्रसन्न करे और उनकी शाबाशी ले। यदि बालक को यह ख्याल हो कि अमुक काम से माता-पिता प्रसन्न होंगे तो वह उस कार्य को

अवश्य करेगा। और उनकी शाबाशी का इच्छुक होगा। इससे लाभ उठाकर बालक से बहुत कार्य लिया जा सकता है।

बालक इस बात का भी उत्सुक रहता है कि और लोगों का मेरे सम्बन्ध में क्या विचार है—वह ऐसा काम करना चाहता है जिससे और लोग उसकी प्रशंसा करें और उसे बुद्धिमान्, चतुर और साहसी इत्यादि समझे। उसकी तारीफ करके उससे बहुत से अच्छे काम कराये जा सकते है और अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं।

ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा—बच्चे को प्रत्येक वस्तु का ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा होती है। वह खिलौने, फल-फूल और अन्य सब चीजों को भले प्रकार से देखता है, चखने योग्य वस्तुओं को चखता है, बाजे को बजाकर आवाज सुनता है, प्रत्येक वस्तु के विषय मे अनेक प्रश्न पूछता है। इस वृत्ति को उत्साहित करने से बालक की अवलोकन-शक्ति और उसका ज्ञान बढ़ेगा। बालक को नये खिलौने देने और नई नई चीजे दिखाने से यह शक्ति बढती है। बालक यदि किसी वस्तु के सम्बन्ध मे प्रश्न करे तो उसे डाटना नहीं चाहिए, बल्कि उसके प्रश्नों का उत्तर यथा-सम्भव बड़े प्रेम से देना चाहिए। कभी बालक ऐसे प्रश्न करता है जिसका उत्तर पिता को स्वयं नहीं मालूम होता या ऐसे विषय मे करता है जो उसके लिए, अतिगूढ या अनुपयुक्त होने के कारण समझाना

असम्भव है। ऐसी दशा में उसे मना न करे, बल्कि उसका ध्यान दूसरी बातों में लगा दे। यदि बालक ऐसे समय में प्रश्न करे जब पिता अपने कार्य में लगा हो तो उसे समझा दे कि कार्य करने के बाद बतलायेंगे और फिर अवकाश के समय स्वयं उसे बतला दे। बड़े खेद की बात है कि बहुत से माता-पिता बालक के प्रश्नों से तङ्ग आकर उसे डाट-डपटकर चुप कर देते हैं और प्रश्न नहीं करने देते। इससे बालक की ज्ञानपिपासा और अवलोकन-शक्ति दोनों को भारी क्षति पहुँचती है।

आदतें

बच्चे की मनोवृत्ति का पूर्ण रूप से अध्ययन करने पर हम उसमें अच्छी आदतों का बीज बहुत शीघ्र और सुगमता से बो सकते हैं। जो आदतें शैशवावस्था में पड़ जाती हैं वे जन्म भर बनी रहती हैं, और अपनी आदतों के अनुकूल ही हम बिना सोचे-समझे आचरण करते जाते हैं। बड़े होने पर किसी आदत को छोड़ना बहुत ही कठिन है। इस कारण बालक में शुरू ही से अच्छी आदतें डालनी चाहिएँ, जिससे वे उसके जीवन का अंग हो जायँ। बुरी आदतें बहुत सहज में पड़ जाती हैं, और यदि शुरू ही में न रोकी जायँ तो बालक और माता-पिता दोनों के लिए हानिकर और दुःख का कारण होंगी। हमने कितनी बार बच्चों को अपनी माताओं तथा अन्य

कुटुम्बियो को मारते तथा गाली देते देखा है। बहुत से बच्चे अपने अभिभावकों की गलती के कारण बड़े हठी हो जाते हैं। वे किसी की नहीं सुनते, जरा जरा सी बात पर रो रो-कर घर सिर पर उठा लेते है और अन्त मे अपनी बात पूरी करके ही रहते है। मनमानी करने से वे प्राय. बीमार भी हो जाते हैं, यदि घर मे ऐसे कई बच्चे हुए तब तो आफत ही समझिए। सारे दिन घर मे कोहराम मचा रहता है।

नीचे हम कुछ आदतो के विषय मे लिखते हैं जो कि बालक मे, शुरू ही से डालने का प्रयत्न करना चाहिए।

नियमितता—माता-पिता का कर्त्तव्य है कि वे अपने आलस्य और अनियमित आचरण को त्यागकर बच्चे मे जन्मकाल से ही नियमितता की बान डाले। उसे शुरू ही से नियत समय पर दूध पिलाये, नहलावे और सुलाएँ अर्थात् प्रत्येक कार्य नियमित समय पर करे। ऐसा करने से बालक बार-बार दूध के लिए न रोयेगा और न समय असमय मल-मूत्र त्याग कर कपड़ो को खराब करेगा। वह नियत समय पर स्वय सो जावेगा और उसे थपकने और घण्टो स्वय पास लेटकर या गोद मे लेकर लोरियाँ देने की आवश्यकता न होगी। कभी-कभी बालक अनियमितता के कारण दिन मे या बेवक्त सो लेता है और फिर सारी रात रो रोकर घरवालो की नींद हराम कर

देता है। बालक को प्रसूति-गृह से ही कभी गोद मे लेने की आदत न डालनी चाहिए, नहीं तो भविष्य में यह बहुत ही दु खदायी सिद्ध होगी। ज्यो ज्यो बालक बडा होता जाय उसे अपने खिलौनो कपडो, पुस्तको आदि को नियत स्थान पर रखने की आदत डालनी चाहिए।

स्वच्छता—स्वच्छता की भी बान आरम्भ से ही डालनी चाहिए। बालक को सदा स्वच्छ रखो और बडा होने पर उसे साफ रहना सिखलाओ। बच्चे को मिट्टी मे न खेलने दो। यदि वह गीले और मैले हाथ या नाक को अपने कुर्ते से पोछे तो तुरन्त मना करो और उसे सदा साफ तौलिये और रूमाल को उपयोग में लाना सिखलाओ। उसे बिछौने पर और घर मे दरी आदि पर पैर पोंछकर रखने की आदत डालनी चाहिए। खाते समय ऐसा न हो कि बालक अपने कुर्ते आदि पर दाल-भात आदि गिराकर खराब कर ले। खाने के बाद बालक को अपनी जूठी रकाबी आदि को नियत स्थान पर उठाकर रखने की और हाथ-मुँह धोने की आदत डालनी चाहिए। स्वच्छ बालक सबको प्यारा मालूम होता है और उसकी तथा उसकी माता की भी प्रशसा होती है।

शासन और आज्ञाकारिता—आज्ञाकारिता का यह अभिप्राय नहीं है कि बालक पर सदा सख्ती रखी जाय और उसको जरा जरा सी बात पर मारा और

डाटा जाय, बल्कि इसका यह अभिप्राय है कि उसमे अच्छी आदतें स्वाभाविक रीति मे स्वय पडती चली जावें। उसे माता-पिता पर इतना विश्वास हो कि वह उनके इशारे और आदेश पर चलने को स्वभावतया प्रस्तुत रहे—परन्तु भय के कारण नही अत्यन्त प्रेम के कारण। जिस प्रकार लुहार हथौड़े मार मार कर अपनी इच्छित वस्तु बनाता है उसी प्रकार बालक पर सख्ती रखने और मारने पीटने से वह नहीं सुधारा जा सकता। उसके साथ सदा प्रेम और पारस्परिक सहानुभूति का बर्ताव रखो। उसके साथ मित्र की तरह पेश आओ न कि अप्रिय शासक की तरह। उसके साथ स्वय भी बच्चे बनकर रहो। हठी, क्रोधी, अनाज्ञाकारी बालक, जो दूसरो के अधि-कारो की परवाह नही करता, बड़ो का कहना नही मानता, और अपनी ही मनमानी करता है, सबके लिए आफत का परकाला है, दु ख का कारण है। सब उससे घृणा करते है और उसमे भी ऐसी बुरी आदते पड़ जाती हैं जो बडे होकर अत्यन्त दु.खदायी सिद्ध होती है।

यदि बच्चा कहना माननेवाला होता है तो माता-पिता आदि सबको आराम रहता है। बालक को आत्म-सयम की बान पड़ती है और वह ठीक मार्ग पर उन्नति करता चला जाता है माता-पिता का बच्चे को अच्छी शिक्षा देना और उसमे अच्छी आदते डालना ही सच्चा प्यार है, क्योकि इससे उसका जीवन सुधरता है। वे ही माता-पिता बच्चे के सच्चे हितैषी है और

वही अपनी सन्तति को सच्चा प्यार करना जानते है जो उनके भविष्य का विचार करके उन्हे अच्छी शिक्षा देते हैं और उनमे अच्छी आदतो का बीजारोपण करते है। परन्तु ऐसा करने के लिए उनको अपने मन को वश मे करना होगा, अपनी बुरी आदतो को छोडना होगा और स्वय नियमितता का पाठ पढ़ना होगा।

अधिक लाड़-प्यार से बालक स्वार्थी हो जाते है। वे चाहते हैं कि प्रत्येक वस्तु उनके लिए हो, दूसरो की ये परवाह नहीं करते। चूँकि उनकी उचित अथवा अनुचित प्रत्येक इच्छा पूरी कर दी जाती है, इसलिए वे सदा नई नई फर्मायशें करते रहते हैं और जब तक वे पूरी न हो जाएँ तब तक वे दम नहीं लेने देते।

जब बालक किसी वस्तु के लिए रोता है तो यह जानते हुए भी कि इस समय ऐसा करना बच्चे के लिए हानि-कर होगा—माता की इच्छा स्वभावतया यह होती है कि यदि उसकी बात पूरी कर दी जाय तो अच्छा हो। परन्तु उस समय अपनी तबियत को रोकने ही मे लाभ है। शुरू मे ऐसा करने में कुछ कठिनाई अवश्य होगी परन्तु कुछ दिनो बाद इसमें बहुत ही सुगमता रहेगी और बालक मे सदा के लिए अच्छी बान पड़ जायगी। बच्चे की प्रत्येक इच्छा को पूरी करने का प्रयत्न न करो। उसका यह विचार कभी न होने दो कि इच्छा करते ही उसे प्रत्येक वस्तु मिल जानी चाहिए। उसमे सन्तुष्ट रहने और किसी वस्तु के अभाव को

सहन करने की आदत डालो। उसे उदारता सिखलाओ जिससे वह अपनी प्रिय वस्तु भी देने के लिए तत्पर रहे। प्रत्येक वस्तु दूसरो को बॉटकर खाये और अपने छोटे वहिन भाई से खिलौने आदि के लिए कभी न लडे। वाल्यावस्था से उसमे ऐसी वान डालो कि वह दूसरो के अधिकारो का आदर करे। अपने भाई-वहिन और अन्य वालको के खिलौने न छीनने लगे और उनको मारने पीटने आदि का कभी साहस न करे। माता-पिता को वालक के सामने आपस मे लड़ना झगडना नही चाहिए। वालक मे यह कभी न कहो कि यह वात 'माता से न कहना' या 'पिता से न कहना'। इससे माता-पिता के प्रति वालक को आदर नही रहता।

वहुधा माता पिता वालक से ऐसा करने को कहते हैं जो उनके लिए तो क्या वडो के लिए भी असभव होता है। ऐसी सख्त आज्ञाओ का परिणाम यह होता है कि वालको के हृदय मे उनकी आज्ञाओ के प्रति कोई आदर नही रहता, वल्कि घृणा होने लगती है। वच्चो से "चुप रहो, निश्चल होकर बैठे रहो" आदि शव्द कभी नही कहने चाहिऍ, क्योकि वालक के लिए यह अस्वाभाविक है कि वह विना हिले-डुले, गुम-सुम बैठा रहे—जव कि वड़ो के लिए भी ऐसा करना कठिन है।

कभी कभी ऐसा होता है कि वालक अपने खेल मे मग्न होता है और मॉ एक-दम आवाज देती है कि जरा पखा दे

जाओ अथवा अमुक कार्य कर दो। बालक को ऐसे समय अपना खेल छोड़ना बहुत बुरा लगता है और वह माता की आज्ञा की परवाह नहीं करता। इस कारण किसी बात को कहने या मना करने के पहिले सोच लो कि यह उस समय उपयुक्त होगी या नहीं। और जब एक बात कह दो तो उसको अवश्य कराकर छोड़ो।

यदि बालक अनुचित हठ करता हो तो उसे लालच देकर या डराकर कभी न मनाओ। बालक बाहर जाने की जिद करता है तो उससे कहते हैं, "अच्छा मान जाओ मिठाई या खिलौने लेते आवेंगे" "रोओ मत पैसा देंगे", "जल्दी सो नहीं तो हव्वा आया"। ऐसा करने से बालक मिठाई खाने के लालच से झूठे ही जिद करने लग जावेगा, और यदि उसे यह मालूम हो जावेगा कि हव्वा कोई चीज नहीं है तो माता-पिता की बात का विश्वास कभी न करेगा—फिर यदि वह ठीक भी कहेंगे तो झूठ ही समझेगा। बच्चे की इच्छा को पूर्ण न करना चाहो तो उसे पहिले समझा दो। यदि इस पर भी न माने तो स्पष्ट कह दो कि यह काम हम न करेंगे। बच्चा तुम्हारी दृढ़ता देखकर स्वयं ही मान जावेगा।

बालक से कोई वायदा करने के पहिले सोच लो कि तुम उसे पूरा कर सकोगे या नहीं और वायदा कर लेने पर उसे अवश्य पूरा करो। यदि किसी विशेष कारणवश पूरा न कर सको तो बालक को इसकी वजह अपने आप बतला दो,

जिससे वह सन्तुष्ट हो जाय और तुम को सच्चा समझे। बालको के साथ सदा ईमानदारी और सच्चाई का वर्तावं रखना आवश्यक है। उन्हे कभी धोखा न दो। बालक से कोई वरताव करने के पहिले यह देख लो कि उसने वह काम क्यो और किस अभिप्राय से किया है। कई बार ऐसा होता है कि बालक माता को सहायता देने के लिए कोई वस्तु उठाकर लाता है और वह सयोग से गिरकर टूट जाती है। ऐसे समय पर यदि माता-पिता विना सोचे समझे बालक पर क्रोध करने लगते हैं तो उसको बहुत दु.ख होता है और उसका उत्साह भी भग हो जाता है।

जब बालक कोई अच्छा काम करे तो उसकी प्रशंसा अवश्य करो, इससे उसका उत्साह बढ़ता है। वह फिर सदा ऐसा ही काम करने का प्रयत्न करेगा जिससे उसकी प्रशसा हो। बहुधा माता-पिता का ध्यान बालक के बुरा कार्य करने की ओर तुरन्त आकर्षित हो जाता है परन्तु अच्छा कार्य करने पर उन बेचारो की कोई प्रशसा नहीं करता।

बालक को ऊधम मचाने से रोकने का सबसे सहल उपाय यह है कि उसे कभी खाली न रहने दो, सदा किसी कार्य अथवा खेल मे लगाये रखो। बहुधा बालक तभी ऊधम मचाते है जब इन्हे मन लगाने का और कोई साधन नहीं सूझता। बालक को बराबर जरा जरा सी बात पर मना न करते रहो। जब उससे कुछ कहना हो तो उसका ध्यान अपनी

बालकों को ऐसी बान डालो कि वे आज्ञा का पालन केवल दड के भय से अथवा इनाम पाने के लोभ से ही न करे, वरन् माता-पिता की प्रसन्नता के लिए और आज्ञा को उचित समझ कर उसका पालन करे। सदा इस बात का विश्वास रखो और आशा करो कि बालक तुम्हारी आज्ञा का पालन अवश्य करेगा। बालक का यह विचार न होने दो कि तुम्हे उस पर अविश्वास है, वह जिद्दी है और कहना नहीं मानता। प्रत्येक मनुष्य से जो आशा की जाती है और जैसा आदर्श उसके सामने रखा जाता है वह—विशेष कर बालक—वैसा ही बनना चाहता है। यह स्वाभाविक नियम है। यदि बालक को यह विश्वास है कि तुम उसे अच्छा समझते हो तो वह तुम्हारे विश्वास को पूरा करने का यत्न करेगा। इसके विपरीत यदि उसे यह मालूम हो जावेगा कि तुम उसे झूठा और आज्ञा को न माननेवाला समझते हो तो वह तुम्हारी कुछ परवा न करेगा। उसे वैसा भी बनने मे कुछ सकोच न मालूम होगा। पर इस बात का ध्यान रखो कि उसको आज्ञाकारी बनाने की कोशिश मे सीमा को पार न कर जाओ। आज्ञाकारिता कोई वास्तविक गुण नहीं है। वह केवल इसलिए उपयोगी है कि बालक को संसार का भले प्रकार ज्ञान नहीं होता और वह अपने बडो के—जिन्हे ससार का अधिक ज्ञान हो गया है—अनुभव से लाभ उठावे और उसे ठीक रास्ता मालूम हो जावे। वे बालक जो

अपनी बुद्धि का प्रयोग करना नहीं सीखते और आवश्यकता से अधिक आज्ञाकारी बने रहते हैं. बड़े होकर भी कोई ज़िम्मेदारी का काम नहीं कर सकते। ऐसे बालक में हर एक आज्ञा को बिना समझे-बूझे अक्षरशः पालन करने की आदत पड़ जाती है और उसमें अपनी बुद्धि का स्वतन्त्र प्रयोग करने की शक्ति प्राय नष्ट हो जाती है। वे जन्मपर्यन्त अन्धानुगामी बने रहते हैं।

दंड

यदि बालक आज्ञा न माने या कोई बुरा काम करे तो उसे उसके अपराध के अनुसार और समय तथा बालक की मनोवृत्ति का ख्याल करके इस प्रकार मना करना चाहिए कि वह अपने अपराध को समझ जावे। उसे यह भले प्रकार ज्ञान हो जावे कि अमुक काम बुरा था, उसको नहीं करना चाहिए था और फिर भविष्य में ऐसा न करूँगा। वह माता-पिता की अप्रसन्नता को ही बड़ा दंड समझे। परन्तु यदि वह न समझे, हठ करे, या फिर उस काम को करे तो उसे उचित दंड देना चाहिए, परन्तु ज़रा-सी बात में लाल पीले होकर बच्चे को पीटना अनुचित है। बहुत से माता-पिता बहुत शीघ्र आपे से बाहर हो जाते हैं और बालक को धड़ाधड़ पीटना आरम्भ कर देते हैं—यहाँ तक कि उसको कभी कभी बहुत चोट लग जाती है। फिर अपनी मूर्खता पर पश्चात्ताप करते हैं और बालक की

खुशामद करने लगते हैं। इस प्रकार का दंड देना बहुत ही मूर्खता और अन्याय का कार्य है। ऐसे पागलपने के क्रोध से बालक को माता के प्रति घृणा हो जाती है। उसे क्रोध और दुःख भी होता है कि सिर्फ बालक होने की वजह से मैं पिट गया। यदि डर से बालक सहम जाये तो शारीरिक और मानसिक हानि होती है। दूसरी बुराई यह होती है कि बहुधा पिटते रहने से बालक बेहया हो जाता है। उसे पिटने में कोई शर्म नहीं आती और बिना पीटे वह फिर कोई कार्य नहीं करता। असल में बालक को दंड देने और अच्छा कार्य करने पर उस पर अपनी प्रसन्नता प्रकट करने में बहुत ही बुद्धिमत्ता की आवश्यकता है।

भय

बालक स्वभावतया निडर होता है। अधिकतर माता-पिता ही अपने बालकों को डरना सिखलाते हैं। वे उसे बहुधा भूत, हव्वा, बिल्ली, चूहे आदि का भय देते रहते हैं, जिससे उसके दिल में डर जम जाता है और सदा के लिए घर कर लेता है। बड़ा होने पर भी वह सदा डरपोक बना रहता है। हमने कितने ही बड़े-बड़े स्त्री-पुरुषों को देखा है कि वे अँधेरे में नहीं जा सकते, और चूहे-बिल्ली तक से डरते हैं।

कभी-कभी बालक नई चीज से डर जाते हैं। गङ्गा-यमुना में नहाते समय, बिजली की चमक, तोप की आवाज, या रास्ते

में हाथी ऊँट को जाते देखकर डर जाते है। इन चीजो के सम्बन्ध मे बतलाने और समझाने से डर दूर हो जाता है। यदि बालक कुत्ते बिल्ली आदि से डरने लगे तो स्वय अपने साथ ले जाकर उसका डर भगा देना चाहिए और समझाना चाहिए कि देखो यह काट नहीं सकता। इसी प्रकार उसे अँधेरे आदि मे निडर होकर चले जाने की आदत डालनी चाहिए।

ईर्ष्या-द्वेष

कभी कभी पहला बालक जब देखता है कि उसकी माता उसको सोता छोड़कर सौरीगृह मे चली गई और उसके पास अन्य दूसरा बालक आ गया है, और वह अब उसे अपने पास भी नहीं आने देती और नव-जात शिशु को ही सदा अपने पास रखती है तो उसे अपने नव-जात भाई बहिन से ईर्ष्या होने लगती है। वह पूछता है कि "यह कहाँ से आ गया" तो उससे कहते हैं कि "तू बुरा था, कहा नहीं मानता था, इसलिए हमने इसे अपना बना लिया है, अब इसी को मिठाई और अच्छे अच्छे खिलौने देंगे" इत्यादि। कभी किसी रिश्तेदार या पडोसी का बालक आ जाता है तो माता-पिता उसे चिढ़ाने के लिए कहते है 'देख, यह कैसा राजा है हम तो इसी को अपना बनायेगे'। कभी एक बालक की खूब प्रशंसा करते हैं और दूसरे को कहते है "तू अच्छा नही है," "पढ़ता नहीं", "दङ्गा मचाता है" इत्यादि।

ऐसा करने से बालक सुधरता नहीं, उसे पश्चात्ताप नहीं होता, प्रत्युत उसमे क्रोध और ईर्ष्या के भाव बढ़ने लगते है। वह अपने को नीच समझने लगता है। क्या ही अच्छा हो यदि बालक से कहे 'कि तू अकेला था, इसलिए हमने तेरे साथ खेलने को इसे बुलाया है, तू इसे प्यार करना, अपनी चीजे देना और अपने साथ खिलाना' अथवा यो कहे कि देख यह बडा राजा है, खूब मन लगाकर पढ़ता है और सबका कहना मानता है, तू भी ऐसा ही बन जा तो कैसा अच्छा लगेगा, इत्यादि। दो की तुलना मे एक को बुरा न कहो, बल्कि उसमें प्रतिस्पर्धा का भाव पैदा कर दो जिससे वह अधिक उत्साह से अच्छा बनने की कोशिश करे और दूसरो से जलन करना न सीखे।

सत्य-प्रियता

बालको के चित्त पर यह सुगमता से अंकित किया जा सकता है कि उनको सदा सत्य बोलना चाहिए; क्योकि सत्य-वादी बच्चे से सब प्रेम करते है, उसकी प्रशसा होती है और सब उसका विश्वास करते हैं तथा स्वय मन को शान्ति और सुख मिलता है, अच्छे लडके कभी झूठ नही बोलते, मिथ्यावादी बालक को सब बुरा कहते हैं, उनकी बेइज्जती होती है और उनका कोई एतबार नही करता। उनको यह भी मालूम हो जाना चाहिए कि सच बोलने से माता-पिता प्रसन्न होते हैं

और उनका कसूर क्षमा कर देंगे, वे उनको झूठ बोलकर धोखा नहीं दे सकते और झूठ बोलने से अधिक दंड पावेंगे। बहुधा बालक चोरी या और कोई कसूर करके पकड़े जाने और दण्ड पाने के भय से झूठ बोलते है और यह स्वाभाविक भी है। कभी कभी बालक दूसरे को बुरा या अपराधी सिद्ध करने और अपनी प्रशंसा कराने के अभिप्राय से भी झूठ बोलता है। बालक को जब कड़े दंड का भय रहता है और वह समझता है कि संभवतया उसका झूठ पकड़ा न जायेगा और यदि उसने सच सच कह दिया और अपना कसूर भी मान लिया तो उसके दंड में कोई कमी न होगी तो वह अधिकतर झूठ बोलता है। इस कारण माता-पिता को अपने बालको को यह प्रत्यक्ष रूप से समझा देना चाहिए कि उनका कसूर अव्वल तो छिपेगा ही नहीं, कभी न कभी अवश्य मालूम हो जायगा और मालूम हो जाने पर उन्हे अधिक दंड मिलेगा। दूसरे यदि वह सच बतला देंगे तो (इस बात का विश्वास दिलाने पर कि फिर ऐसा काम कभी न करेंगे) उन्हे क्षमा मिल जायेगी।

कुछ लोग अपने बालको की हर एक हरकत को शुबहे के साथ देखते और उनके वचनों की इस प्रकार जाँच करते है कि बालक समझने लगता है कि वे उसे झूठा ख्याल करते है। फिर उन्हे सच बोलने की कोई परवाह नहीं रहती और न इसके महत्त्व का ही ख्याल रहता है।

आत्म-विश्वास और स्वावलम्ब

बालक को जहाँ तक हो सके ख़ूब स्वतन्त्रतापूर्वक खेलने दो। परन्तु दूर से देखते रहो कि कोई चीज न गिरा दे अथवा मिट्टी आदि मे न सन जाये। कुरसी पर या सीढी आदि पर चढ़े तो यह न कहते रहो कि 'तुम गिर पड़ोगे, उँगली पकड लो या गोदी मे चढ़ जाओ'। जब बालक कोई नया कार्य करना चाहे तो यह न कहो कि तुम नही कर सकते हो, अभी छोटे हो। बराबर ऐसा कहते रहने से बालक निरुत्साही, आत्मविश्वास से शून्य और परावलम्बी हो जाता है। बड़े होकर भी उसमे कोई नया और साहस का कार्य करने की हिम्मत नहीं होती। वह अपने को अयोग्य समझने लगता है। उससे यह भी न कहो कि तुम बेवकूफ हो, दुर्बल हो अथवा आलसी और जिद्दी हो, नहीं तो यही ख्याल उसके दिल में जम जावेगा। वह अपने को ऐसा ही समझने लगेगा और असल मे भी ऐसा बन जावेगा। बालक को सदा स्वावलम्बी बनाने का प्रयत्न करो। यदि वह कोई नया या कठिन कार्य करना चाहे तो अवश्य करने दो। केवल यह देखते रहो कि उसको हानि न हो। यदि वह काम न कर सके तो उत्साहित करो। यदि किसी काम को (जिसको वास्तव मे वह कर सकता है) करने से वह डरे या हिचकिचाये तो उसको साहस दिलाओ, उसकी प्रशसा करो कि तुम बहुत वीर हो और उत्साहित करके उसे वह काम करने को प्रस्तुत करो।

अपनी बुद्धि को काम मे लाना भी बालक को आरम्भ से ही सिखाना चाहिए। हर एक बात स्वयं बतलाते रहने, और उसे अपनी बुद्धि का बिलकुल उपयोग न करने देने में उसको बडी हानि होती है। उसे कभी अपनी अक्ल को इस्तेमाल करना नहीं आता, और वह दूसरों के बहकाने मे भी बड़ी जल्दी आ जाता है। कुछ माता-पिता को सदा यह भय रहता है कि वह दूसरे बालकों के साथ रहकर उनकी बुरी बातें न सीख ले। इस बात का ख्याल तो जरूर रखना चाहिए पर सदा माता के पल्ले से बँधे रहना भी अच्छा नहीं है। इससे उसे दूसरों के साथ मिलने-जुलने की बान नहीं पडती, न वह दूसरों की अच्छी बातें ही सीख सकता है। जब वह स्कूल में जाता है या उसे और लोगों से मिलने का मौका पड़ता है तो वह बहुत ही पिछडा रहता है। उसकी धडक नहीं खुलती और सदा शर्मीला बना रहता है।

बच्चे को अपने विचार प्रकट करने की भी पूरी स्वतन्त्रता देनी चाहिए। वह सदा दूसरे की निगरानी में रहकर स्वावलम्बी नहीं हो सकता। इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि बालक को बिलकुल उसकी ही मर्जी पर छोड़ दिया जाये। परन्तु जब यह देखो कि वह अमुक कार्य को ठीक प्रकार कर रहा है अथवा कर लेगा तो उसमें हस्तक्षेप करने की कोई जरूरत नहीं। उसको दूर से देखते रहना चाहिए और यदि वह किसी कार्य में गलती करे तो उसे धीरे से समझा देना चाहिए।

बालक स्वभावतया चाहता है कि वह अपनी ही जिम्मेदारी पर और बिना किसी की मदद के कार्य करे। वह भी बड़ो की तरह स्वतन्त्र होना चाहता है। उसे दूसरो का दखल देना और निगरानी रखना अच्छा नहीं लगता। उसे स्वय कोई कार्य करके बडी प्रसन्नता होती है। उसे कभी कोई कार्य करने के लिए मना न करो और न उसकी मदद करने की कोशिश करो। यदि वह उस कार्य मे असफल हो जाय या कोई गलती करे भी तो कुछ हर्ज नहीं, क्योंकि वह अपनी गलती से अनुभव प्राप्त करेगा। बहुधा बडे लोग उस कार्य को अधिक जल्दी और सुगमता से कर सकते हैं, पर बालक को कुछ न करने देने से वह परावलम्बी हो जाता है और फिर आगामी जीवन मे भी अपनी मर्जी से कोई कार्य नही कर सकता।

इन्द्रियों का विकास (शिक्षा)

जन्म के समय ईश्वर प्रत्येक मनुष्य को पॉच कर्मेन्द्रियॉ और पॉच ज्ञानेन्द्रियॉ देता है। फिर क्या कारण है कि ससार के असख्य जीवो मे किसी की अवलोकन शक्ति बहुत तीव्र होती है और किसी की कम, किसी की नाक इतनी तेज होती है कि दूर से ही सूँघकर तुरन्त बतला देता है कि अमुक वस्तु की महक आ रही है और दूसरा पास रखी चीज को भी नहीं बतला सकता? क्या कारण है कि

कुछ बड़े अच्छे चित्रकार और हस्तकलाओं में निपुण होते हैं और कुछ एक सीधी रेखा भी नहीं खींच सकते? वही मनुष्य जो दाये हाथ से काम करने के अभ्यस्त हैं बाये हाथ से साधारण से साधारण काम करने का साहस भी नहीं करते। इसका एक ही उत्तर है और वह यह कि किशोर बालक में जन्म के समय सब शक्तियों के अंकुर होते हैं। परन्तु जिस ज्ञान अथवा कर्म-शक्ति का जितना अधिक प्रयोग और अभ्यास किया जायगा वह उतनी ही तीव्र तथा बलवान् हो जायगी। इसके विपरीत जिस शक्ति का जितना कम प्रयोग किया जायगा वह उतनी ही बेकार हो जायगी। इस कारण प्रत्येक माता-पिता का यह प्रयत्न होना चाहिए कि बालक को आँख, कान, नाक, जिह्वा और हाथ-पैर का प्रयोग भली भाँति करना सिखलावें। बालक की प्रत्येक शक्ति को विकसित करना ही उसकी प्रारम्भिक शिक्षा है उसके भविष्य की नींव डालना है। इस समय उसकी ग्रहण-शक्ति बहुत तीव्र होती है। प्रकृति उसको प्रत्येक शक्ति का भली भाँति प्रयोग और अभ्यास करने के लिए उत्साहित करती है। वह इस अवस्था में बहुत चंचल होता है, और सदा कोई न कोई नई बात सीखने के लिए कोशिश करता रहता है। जैसे लता की प्रत्येक छोटी छोटी डाल ज़रा सा अवलम्ब पाकर समस्त जगह में फैलने को तैयार रहती है, वैसे ही बालक की प्रत्येक शक्ति को यदि ज़रा सा सहारा दे दिया जाय तो वह भले प्रकार विकसित हो जायगी।

आज-कल शिक्षा की जो नई प्रणाली (जैसे किंडरगार्टन, मौन्टेसरी, वालचर और खेलो द्वारा शिक्षा) प्रचलित हैं उनका सिद्धान्त यही है कि वालक के स्वतन्त्र व्यक्तित्व को मानना चाहिए। उसको एक जीता-जागता और वढ़ता हुआ प्राणी समझकर आत्म-विकास, स्वतन्त्र चेष्टा तथा आत्म-व्यंजन का पूर्ण अवसर देना चाहिए। हमे अपने विचारो को वच्चो से जवर्दस्ती नहीं मनवाना चाहिए।

हम सव जानते है कि वाल-अवस्था मे वालक कितना चंचल होता है, वह एक क्षण के लिए भी चुपचाप नहीं वैठ सकता। हर वस्तु को चौकन्ना होकर देखने, छूने, उठाने, चूसने इत्यादि कामों में ही उसका समस्त समय व्यतीत होता है। परन्तु कितने खेद की वात है कि अधिकतर माता-पिता वालक की इन स्वाभाविक शक्तियो को—जो कि वालक के लिए वहुत ही हितकर हैं—निर्दयता से कुचल डालते हैं। उनके हाथ मे से चीज छीन लेते है, पीटते है और यदि वह कुछ पूछता है तो कहते है 'चुप होकर नहीं वैठा जाता'। हरवर्ट स्पेन्सर का कहना है कि ऐसी रोक-टोक वालक के लिए वहुत हानिकर है। जहाँ तक हो वालक को उसके इच्छानुसार काम करने देना उचित है। जिस ओर उसका ध्यान स्वय आकर्षित हो उस विषय मे उसे और अधिक वाते वतलानी चाहिएँ। वहाँ से उसका ध्यान हटाकर यदि हम अपने इच्छानुसार उसको शिक्षा देंगे तो न उसकी रुचि होगी और न उसका चित्त ही उसमे जमेगा।

खेल-कूद*—खेलने की पूर्ण स्वतन्त्रता देने से बच्चों का विकास सुन्दर होता है। वास्तव में खेल बच्चे के जीवन का सार है। खेल से बच्चे का व्यक्तित्व प्रकट होता है और साथ ही वह नये अनुभव प्राप्त करता है जो जीवन भर काम देते हैं। उनसे साहस, उद्योग-प्रियता तथा दृढ़ता उत्पन्न होती है खेल से उसे तरह तरह की शिक्षायें मिलती हैं—जैसे, काम को पूर्ण करने के लिए उचित उपायों का प्रयोग करना, अपने पर भरोसा करना, एक दूसरे की मदद करना, आपस में समझौता करना, अपने को वश में रखना, हार और जीत दोनों के लिए तैयार रहना और हार जाने पर सफलता के लिए फिर से प्रयत्न करना। भगवान् कृष्णचन्द्र ने अर्जुन को कुरुक्षेत्र की रणभूमि में जो हार और जीत में एक सा रहने का गम्भीर उपदेश दिया था वही बालक खेलों के द्वारा बड़ी सुगमता से सीख लेता है कि खेल खेल के लिए खेलो, हार जीत के लिये नहीं। वेलिङ्गटन ने एक बार कहा था कि वाटरलू† की महान् लड़ाई एटन‡ के खेल के मैदानों में जीती गई थी। उसका तात्पर्य खेल में पाई गई शिक्षा ही से था।

प्रकृति-निरीक्षण—बालक स्वभावतया प्रातःकाल उठते हैं। यदि माता-पिता उनमें देर से उठने की बान न डालें तो

---

* इस विषय पर अधिक विस्तृत वर्णन अध्याय १३—खेल-कूद में मिलेगा।

† यहाँ योरप की एक बड़ी लड़ाई हुई थी।

‡ इँग्लैंड का एक प्राचीन विश्वविद्यालय।

बढ़ते हुए देखे और उसको नित्य सींचकर फल और फूल आते देख प्रसन्न हो। उसे नाना भाँति के पक्षियों को देखने, उनका उछलना-कूदना देखने और उनका मधुर कलरव सुनने मे आनन्द आना चाहिए।

बालक में नदी के कूल पर खड़े होकर उसकी तरंग-मालाओं के प्रवाह और उसके ऊपर नृत्य करती हुई सूर्य की सुनहली रश्मियों को अवलोकन करने की लालसा उत्पन्न करनी चाहिए। संक्षेप मे आस-पास की समस्त वस्तुओं की सुन्दरता की परख करने और उससे आनन्दित होने, कानों को प्रकृति और मनुष्य के सरस संगीत से मुग्ध होने तथा आत्मा को इस अद्भुत विश्व की रमणीयता से पुलकित होने मे अभ्यस्त होना चाहिए। यह सब बालक को प्रसन्न और खेल-कूद आदि में निरत रखने तथा उसका ध्यान इन वस्तुओं की ओर आकर्षित करने से ही हो सकता है।

कहानी कहना—कहानी केवल समय बिताने और मनोरञ्जन का ही साधन नहीं है, बल्कि यदि कहानी उचित प्रकार की हो तो वह बालक मे उत्साह उत्पन्न करती और उच्च आदर्शों की ओर ले जाती है। बालक कहानी के नायक का अनुकरण करना चाहता है। एलेक्जेंडर का कहना है कि भाँडों के गीतों ने ही उसमे विजय की आकांक्षा उत्पन्न कर दी। राम, कृष्ण, हनूमान् तथा अन्य वीरों की कथाओं ने जितना वीर-भाव फैलाया है उतना किसी ने नहीं। कहानियों से नैतिक और

वह सदा प्रात काल ही उठे। वालक को सदा प्रात उठने की आदत डालनी चाहिए। उसको सूर्य के उदय और अस्त होते समय की सुन्दर छवि, आकाश की मनोहर नीलिमा, चन्द्रमा की शीतल कान्ति, तारे, मेघ और वर्षा की वहार का अवलोकन कराना चाहिए। सम्भव है कि प्रकृति की इस महान् सुन्दरता के अध्ययन का वालक पर वहुत अच्छा प्रभाव पड़े और इस महान् सुन्दर और अद्भुत ससार के रहस्य को जानने के लिए वह उत्सुक हो उठे, उसे इन वस्तुओ के देखने मे असीम प्रसन्नता और शान्ति मिले और इन वस्तुओ की रचना करने वाले परमात्मा के प्रति आदर का भाव उत्पन्न हो जाय। स्टीवे-न्सन का कहना है कि छः वर्ष का ऐसा एक भी वालक नहीं होना चाहिए जिसे मृदुल घास पर लेटकर आकाश की नीलिमा तथा सूर्योदय की मनोहर लालिमा के सुन्दर सुखद दृश्य का स्मरण न हो। रूसो का कथन है कि वारह वर्ष के पहिले ही प्रत्येक वालक को प्रकृति, उसके रहस्य, और नियमो से पूर्ण जानकारी हो जानी आवश्यक है। हर एक वालक को ऐसी वान डालनी चाहिए कि वह रग-विरगे सुन्दर फूल, अधखिली कली, कोमल पत्तियाँ, वृक्ष, झाड़ियाँ, घास और लता गुल्म का अवलोकन करे और उनको पहिचानने की शक्ति प्राप्त करे, माली को काम करते हुए देखे और यदि सम्भव हो तो स्वय एक छोटी क्यारी को अपने कोमल हाथो से खोदकर उसमे वीज वोवे, वीज मे अकुर फूटते और उसको नित्य

बढ़ते हुए देखे और उसको नित्य सींचकर फल और फूल आते देख प्रसन्न हो। उसे नाना भाँति के पक्षियों को देखने, उनका उछलना-कूदना देखने और उनका मधुर कलरव सुनने में आनन्द आना चाहिए।

बालक में नदी के कूल पर खड़े होकर उसकी तरंग-मालाओं के प्रवाह और उसके ऊपर नृत्य करती हुई सूर्य की सुनहली रश्मियों को अवलोकन करने की लालसा उत्पन्न करनी चाहिए। संक्षेप में आस-पास की समस्त वस्तुओं की सुन्दरता की परख करने और उससे आनन्दित होने, कानों को प्रकृति और मनुष्य के सरस संगीत से मुग्ध होने तथा आत्मा को इस अद्भुत विश्व की रमणीयता से पुलकित होने में अभ्यस्त होना चाहिए। यह सब बालक को प्रसन्न और खेल-कूद आदि में निरत रखने तथा उसका ध्यान इन वस्तुओं की ओर आकर्षित करने से ही हो सकता है।

कहानी कहना—कहानी केवल समय बिताने और मनोरञ्जन का ही साधन नहीं है, बल्कि यदि कहानी उचित प्रकार की हो तो वह बालक में उत्साह उत्पन्न करती और उच्च आदर्शों की ओर ले जाती है। बालक कहानी के नायक का अनुकरण करना चाहता है। एलेक्जेंडर का कहना है कि भाँडों के गीतों ने ही उसमें विजय की आकांक्षा उत्पन्न कर दी। राम, कृष्ण, हनूमान् तथा अन्य वीरों की कथाओं ने जितना वीर-भाव फैलाया है उतना किसी ने नहीं। कहानियों से नैतिक और

धार्मिक शिक्षा के साथ ही साथ इतिहास, भूगोल और साहित्य मे भी रुचि उत्पन्न की जा सकती है। बालक जिस वस्तु के सम्बन्ध मे सुनता है उसे स्वय पढना और लिखना भी चाहता है। इस तरह उसमे पढने और लिखने का भी चाव बढ़ेगा। वह सोचेगा कि यदि मुझे पढना आ जाय तो मैं इच्छानुसार अनेक कहानियाँ पढ़ा करूँगा और फिर कहानी सुनने के लिए मुझे किसी का सहारा नहीं लेना पडेगा, बल्कि मै ही दूसरो को कहानियाँ सुनाया करूँगा।

नाटक—बालको म यह स्वाभाविक प्रवृत्ति है कि जो कुछ वे देखते या सुनते है उसको स्वय करना चाहते हैं—जिससे जो विचार उन पर सुनने से प्रकट हुए हैं उनके ध्यान मे स्थिर हो जायँ। कितनी ही बार हमने उनको लकड़ी का घोड़ा बनाते और अनेक ऐसी बाल-लीलाएँ करते देखा है।

यदि बालक को किसी महान् पुरुष की कथा सुनाई जाय तो उस पर बहुत प्रभाव पड़ता है। यदि वह उस कथा की लीला या नाटक (जैसे रामलीला, कृष्णलीला) देखता है तो उसका प्रभाव दृढ हो जाता है और यदि वह स्वय नायक बनकर लीला करे तो वह प्रभाव और भी दृढ हो जाता है।

हाथ का काम—अर्थात् चित्रकारी, रङ्गसाज़ी, मिट्टी और काग़ज़ के खिलौने और अन्य वस्तुएँ बनाना—मानस-शास्त्र-वेत्ताओ का विश्वास है कि किसी

वस्तु को देखे बिना उसका ज्ञान नहीं होता और देखने से ज्ञान की परिपुष्टि हो जाती है। यही कारण है जो बालकों से हाथ का काम लेने की प्रथा इतनी लोकप्रिय होती जा रही है। हाथ का काम केवल कला-शिक्षा की एक विधि ही नहीं है, वरन् बालक मे ठीक प्रकार से कार्य करने, धैर्य, दृढ़ता, उद्योग-प्रियता आदि सिखाने का सबसे बड़ा क्षेत्र है। इससे हाथ और नेत्र दोनो को बड़ी अच्छी शिक्षा मिलती है और सुन्दरता की पहचान करने का ज्ञान बढ़ता है। चित्र-कला के ज्ञान से और भिन्न भिन्न चीजों की तसवीर खीचकर कागज पर दिखाने से हममे चीज़ो के देखने, पहिचानने और उनकी ठीक शकल उतारने की शक्ति बढ़ती है।

संगीत और कविता—आव घण्टे लोरियों और झूले के गीतों के स्थान मे बालक को अच्छे अच्छे आसान भजन, कविता, गीत सुनाओ। जिस लय से तुम गाओगे उसी से बालक भी गाना चाहेगा। धीरे धीरे उसको गाना भी सिखाओ। इससे उसे लय-स्वर आदि का भी ज्ञान हो जायगा।

हाथ का काम—आज-कल की हमारी सभ्यता और शिक्षा का भारी दोष यह है कि हमें हाथ से काम करना नहीं सिखाया जाता और बहुधा ऐसा कार्य नीच श्रेणी के लोगों के करने के योग्य ही समझा जाता है। यदि किसी दिन नौकर

वीमार हो जाय अथवा किसी कारणवश न आवे तो वावूजी के लिए वाजार से तरकारी खरीदकर लाना हैसियत के खिलाफ है और वहूजी के लिए घर साफ करना या दूसरे आवश्यक कार्य करना शान के खिलाफ। इसका परिणाम यह होता है कि हमारी शिक्षित-समाज दिन पर दिन हाथ पैर से काम करने के अयोग्य होती जाती है। प्रत्येक माता का कर्तव्य है कि वह वालक में शारीरिक परिश्रम करने के प्रति श्रद्धा उत्पन्न करे, उसे वतलावे कि नौकर शान के लिए नहीं वरन् ज़रूरत से और समय वचाने के लिये रखे जाते हैं और हाथ से काम करना वुरी वात या शान के खिलाफ नहीं है। वालकों को घर का प्रत्येक कार्य करना चाहिए— अर्थात् अपने कमरे, आलमारी, किताबों को झाड़-पोंछकर साफ़ रखना, प्रत्येक वस्तु को यथास्थान रखना, आवश्यकता होने पर कपडों को धोना, सुखाना, फटा कपड़ा सीना, जूता साफ़ करना इत्यादि। आवश्यकता होने पर भी स्वय काम न करके औरों की इन्तजार मे वैठा रहना वहुत ही शर्म की वात है। इसके विपरीत स्वय सफाई रखना और कार्य को कर डालना उतना ही प्रशसनीय है।

इस तरह वालक के शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास और उसके शासन और शिक्षा का समस्त भार माता-पिता ही पर है। उनको इस वात का भी ध्यान रखना चाहिए कि वालक प्रत्येक वात मे पूर्ण हो। कितने ही वालक वडे अच्छे

खिलाडी होते हैं पर पढने-लिखने में चौपट। यदि वे पढ़ने-लिखने मे चतुर होते हैं तो बातचीत करने की तमीज़ मे कोरे। उन्हे एक ही बात की लगन न होनी चाहिए। समय के अनुकूल सब काम करे।

"हज़ारों बच्चों की मृत्यु के साथ यदि हम लाखों रोगी तथा पीडित और करोड़ों दुर्बल बालकों की गणना करें तो हमको अन्दाजा हो जावेगा कि जीवन और स्वास्थ्य के नियमों से अनभिज्ञ माता-पिता अपनी सन्तान पर कितनी विपत्तियों का कारण होते हैं"—हरबर्ट स्पेन्सर।

अध्याय १२

सफ़ाई और स्वास्थ्य-रक्षा

स्वास्थ्य-रक्षा के नियम प्राकृतिक नियम है। यदि हम इनका यथोचित पालन करेगे तो हृष्ट-पुष्ट रहेगे और यदि हम उनका उल्लघन करेगे तो प्रकृति हमसे इसका वदला लेगी, हमे ईश्वरीय कानून को तोडने का उचित दड मिलेगा और शारीरिक नियमों का पालन करते हुए भी हम रोगी और दुर्वल रहेगे। फिर हमे ईश्वर को या अपने कर्मों को बुरा कहने का कोई अधिकार नहीं है वरन् हमको दृढ़ निश्चय करना चाहिए कि सदा इन नियमो का पालन करेंगे।

वायु

हम भोजन के विना तीन सप्ताह और पानी के विना तीन दिन तक जीवित रह सकते हैं, पर यदि साँस लेने को हवा तीन मिनट न मिले तो हम अवश्य मर जावेगे। शुद्ध हवा मे चार हिस्से नत्रजन के और एक हिस्सा आक्सिजन का होता है। इनके अतिरिक्त हवा में उसकी अशुद्धता के अनुसार और गैसो का भी थोडा थोड़ा भाग रहता है। हवा मे कुछ नमी भी जरूर रहती है। जव कोई वस्तु जलाई जाती है तो कारवन डायक्साइड निकलती है।

समस्त जीव साँस के द्वारा भी कारवन डायक्साइड निकालते हैं, इसलिए थोडी वहुत कारवन डायक्साइड भी हवा मे अवश्य होती है। शरीर के लिए आक्सिजन अमृत और कारवन डायक्साइड विष के तुल्य है। स्वास्थ्य के लिए आक्सिजन का अधिक होना जैसा लाभदायक है वैसा ही कारवन डायक्साइड का हानिकारक है।

२४ घंटे मे १२½ छटाँक आक्सिजन मनुष्य के शरीर मे साँस द्वारा प्रवेश करती है और एक सेर के लगभग कारवन डायक्साइड निकलती है। इस तरह तोल मे हमे भोजन से अधिक आक्सिजन की आवश्यकता होती है। स्वास्थ्य के लिए यह आवश्यक है कि हमारे आसपास की हवा मे आक्सिजन अधिक मात्रा मे हो और कारवन डायक्सा-इड वहुत ही कम, जिससे वह हमारे शरीर मे प्रवेश न कर सके।

एक घण्टे मे मनुष्य के शरीर मे साँस द्वारा सवा घन गज़ वायु प्रवेश करती है। यदि एक कमरे मे दस मनुष्य हो तो एक घण्टे मे साढ़े वारह घन गज हवा उनके शरीर मे प्रवेश करेगी और उनके साँस द्वारा साढ़े छ छटाँक कारवन डायक्साइड निकलेगी। अत. यदि किसी कमरे याँ मकान में वहुत से आदमी होते है तो आक्सिजन के अभाव और कारवन डायक्साइड की अधिकता के कारण वहाँ की वायु हानिकर हो जाती है। प्रत्येक मनुष्य के स्वास्थ्य के

लिए कम से कम ६५ घन गज जगह अनिवार्य है और कमरे की हवा को २४ घण्टे मे कम से कम ५ वार वदलना आवश्यक है।

वालको का शरीर वहुत कोमल होता है। उन्हे स्वस्थ रहने के साथ ही साथ वढ़ना भी होता है। इसलिए उनके पास की हवा वहुत ही शुद्ध होनी चाहिए। आक्सिजन की अधिकता रक्त को शुद्ध और लाल रग का वनाती है और शरीर के लिए भोजन से भी अधिक पौष्टिक है। इसके विपरीत कारवन डायक्साइड और अन्य अशुद्ध गैसे वालक को विष की तरह हानि पहुँचायेगी। गन्दी वायु में वच्चे के शारीरिक विकास को भारी हानि पहुँचेगी और वह दुर्वल रहेगा। अत हमे उचित है कि जहाँ तक सम्भव हो हम शहर के अधिक गुञ्जान हिस्से मे न रहे। स्वय और विशेष करके अपने वालको को ऐसे कमरे और मकान मे न रखें जिसमे वहुत से मनुष्य रहते हो। नगर-निवासियो की अपेक्षा ग्राम और वॅगलो मे रहनेवालो का अधिक स्वस्थ होने का एक यह वहुत वड़ा कारण है कि वहाँ की वायु अधिक स्वच्छ होती है। नगर की गन्दी गलियो और संकीर्ण भागो मे रहनेवालो को उचित है कि वालको को अधिक समय तक खुली छत और आँगन मे रखे। यदि सम्भव हो तो प्रात-साय उन्हे वाहर खुली हवा मे सैर करने के लिए अवश्य भेजे। वॅगलो और ग्रामनिवासियो को भी चाहिए

कि वे बच्चो को खुली हवा मे रखे। यदि वृक्ष हो तो उनके नीचे ही उनके पढ़ने और खेलने का प्रबन्ध कर दे। कमरो मे उतने ही समय रहना चाहिए जब कि बाहर धूप, सरदी या बारिश हो। जाडे मे हलकी धूप भी लाभदायक है। कवि-सम्राट् रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने अपनी विश्वभारती मे कक्षाओ को बड के नीचे और वृक्षो की कुञ्जो मे पढाने का प्रबध किया है। हमारे शिक्षाविभाग को भी पाठशालाओं के कमरो मे पढाने की प्रथा को तोडकर खुली हवा मे वृक्षो की छाया में पढ़ाने का प्रबन्ध करना चाहिए।

योरप मे बहुत सर्दी पडती है। वहाँ खुली हवा मे रखा हुआ पानी जम जाता है, परन्तु वहाँ के डाक्टर निर्मल, खुली हवा को इतना उपयोगी समझते हैं कि अत्यन्त दुर्बल रोगी को, जो अपने जीवन से निराश हो चुका है, रात को खुली जगह मे सुलाते हैं। शरीर को खूब अच्छी तरह ढक देते हैं, जिससे सर्दी न लगे और साँस के आने-जाने के लिए नथने खुले रहने देते हैं। इस खुली हवा के इलाज से बहुत से असाध्य रोग नष्ट हो जाते है।

साफ़ खुली हवा से जुकाम कभी नहीं हो सकता। यदि हम गरम और बन्द जगह मे से एक दम खुली हवा मे आ जावें तो अवश्य ज़ुकाम हो जावेगा, पर अधिक समय खुली ठण्डी हवा मे रहने से कोई बीमारी नहीं हो सकती

वरन् वहुत से रोग नष्ट हो जाते है। वास्तव में ज़ुकाम ताजी हवा की कमी से होता है। जब हमारा रक्त शुद्ध नहीं होता तभी जुकाम के कीटाणु हमारे गले और फेफड़ो मे घुसकर हमे वीमार कर देते है। जो वालक खुली हवा मे रहते है वे अन्य वालको से वलवान् होते हैं। उनके रोग जल्दी नष्ट हो जाते है और वे फेफड़ो की अनेक वीमारियो से वचे रहते है। वे हवा के आदी हो जाते हैं और हवा मे उन्हे कोई रोग नहीं हो सकता। छोटे वच्चे को खुली हवा मे खटोले पर लिटा देना चाहिए। गोदी मे रखने से उसे शुद्ध हवा नहीं मिलती।

अच्छी हवा की ज़रूरत—एक दो वार कुछ कैदी वन्द कमरे मे या रेलगाड़ी के वन्द डिब्बे मे हालती रख दिये गये थे। कुछ देर के वाद खोलने पर देखा गया कि उनमे से वहुत से मर गये थे और जो वचे थे वे भी अधमरे से हो रहे थे। एक वार देखा गया कि ३-४ मनुष्यो ने सरदी के भय से कमरे के दरवाजे, खिडकी और रोशनदानो को वद कर दिया और अन्दर कोयले की आग जलाकर सो गये। सुवह उनमे से एक मनुष्य मरा हुआ और दो अधमरे से निकले। कारण यह कि कमरे की हवा मनुष्यो की साँस मे, लकड़ी और कोयले की—विशेष रूप कर कोयले की—आग से, दीये और लेम्प की रोशनी से, सिगरेट और हुक्के के धुये से, और गदे और अन्य गैसो से खराव हो जाती है। इन गन्दगियो के दूर

करने के लिए हवा के आने-जाने का अच्छा प्रबन्ध करना चाहिए। फूस और खपरेल के मकानों में तो कुछ न कुछ हवा आती जाती रहती है। हाँ, ईंट और चूने पत्थर के मकानों में, जिनमें खूब कसे हुए दरवाजे लगे रहते हैं, हवा के आने-जाने का विशेष प्रबन्ध करना चाहिए। रोशनदान और खिड़कियाँ हमेशा खुली रखनी चाहिएँ। दरवाजों को बहुधा खुले रहने देना और दिन में कई बार सब दरवाजों को खोल देना चाहिए जिससे सारी हवा बदल जावे। यदि कमरा दुमञ्जिले पर हो और कमरे के दरवाजे उत्तर-दक्षिण हो और पूरब-पश्चिम बरामदा हो तो हवा भले प्रकार आती-जाती रहेगी। यदि गरमी, सरदी और हवा इतनी तेज़ हो कि खिड़कियों को खुला रखना असम्भव हो तो भी उनको बिलकुल बन्द नहीं करना चाहिए। किनारे की खिड़कियों को खुला रहने दो और बीच की खिड़की पर चिक या हरे रंग का कपड़ा डाल दो। बालक को हवा के झोंके सीधे नहीं लगने चाहिएँ बल्कि मन्द मन्द हवा आती रहे। हवा के सीधे झोंको से बालक को सरदी या लू लगने का भय रहता है, इस कारण बच्चे की चारपाई खिड़की और दरवाजा की सीध में नहीं रखनी चाहिए। सोते समय कमरे में लैम्प, दीया या आग कभी न जलने दो। यदि सरदी अधिक हो और कमरे में चिमनी हो तो आग जलाना अच्छा है। इससे हवा भी आती जाती रहेगी और कमरा भी गरम रहता है।

मुँह ढककर कभी न सेाओ और वालक को भी मुँह ढक कर सेाने की आदत न पडने दो। यह भी ध्यान रहे कि वच्चा नाक से सॉस ले और मुँह से न लेने लगे। वहुत से वच्चों मे मुँह खुला रखने की आदत पड़ जाती है, यह वहुत वुरी और हानिकारक आदत है। दौडते और भागते समय सदा मुँह वन्द रखना चाहिए, जिससे सॉस मुँह के रास्ते न आकर नाक के रास्ते आवे। जो वच्चे मुँह से सॉस लेने लगते हैं उन्हे वहुधा ऐडेनोआइड (adenoid) का रोग हेा जाता है—वच्चा सेाते हुए खर्राटे लेने लगता है, नाक से या गुनगुनाकर वोलने लगता है, कान मे दर्द हेा जाता है, होंठ मोटे और वुद्धि क्षीण हेा जाती है—और अन्य रोग भी हेा जाते हैं।

उद्यान-हरियाली और नदी से लाभ

उद्यान-वृक्ष और पौधो से दिमाग और ऑखो को वहुत तरावट पहुँचती है। उसके साथ ही साथ ये वायु को भी शुद्ध रखते है। यह कारवन डायक्साइड और हवा की अन्य अपवित्रताओं को ग्रहण कर लेते है। मकान के चारो ओर वृक्ष पैाधे और उद्यान लगवाने से तथा वरामदे और कमरे मे गमले रखने से यह लाभ हेाता है कि सॉस द्वारा निकाली हुई कारवन डायक्साइड और अन्य अशुद्ध गैसेा को ये सेाख लेते हैं। नदी के किनारे अत्यन्त स्वास्थ्यवर्धक आक्सिजन (oxygen) रहती है। यह शरीर के लिए वहुत पौष्टिक है। प्रात और सायकाल जो

हवा नदी के पास चलती है उसमे यह मिली रहती है। इस कारण नदी के पास रहना हमारे स्वास्थ्य के लिएं बहुत उपयोगी होगा।

जल

जल कम पीना हानिकारक है। पानी हर समय और काफी मात्रा मे पीना चाहिए। बच्चे, प्रसूता स्त्रियो और रोगियो को विशेप रूप मे जल की आवश्यकता होती है। ठडे जल से कभी हानि नहीं हो सकती, क्योकि पेट मे पहुँचने के पहले यह काफी गरम हो जाता है।

हैज़ा, पेचिश और अन्य बहुत से रोग गन्दा पानी पीने से होते है। साफ पानी मे भी रोग के बहुत से कीटाणु हो सकते हैं। उबालने से कीटाणु मर जाते है। हैज़ा और पेचिश के दिनो उबाला हुआ जल पीना चाहिए। रोगी को भी उबाला हुआ जल पिलाना उचित है। छोटी नदी, नाले, तालाब और कम गहरे कुएँ का जल बहुधा भयावह होता है। यह जल्दी गन्दा हो जाता है। ऐसे पानी को अवश्य ही उबालकर पीना चाहिए। बडी नदी, गहरे कुएँ और झरने वा नलो का पानी अधिकतर साफ और शरीर के लिए लाभ-दायक होता है। जल को स्वच्छ सुराही या मटके में ज़मीन से ऊँचे साफ स्थान मे रखना चाहिए। इनके पानी को नित्य फेंककर और साफ करके फिर

इनमे ताजा जल भरना चाहिए। इनको सदा ढककर रखो। पीने के पानी के भीतर हाथ कभी न डालो, पानी सदा उँडेलकर निकालो या जल भरने का पात्र अलग रख लो, और उससे ही सदा निकाला करो। उसमे ताँबे या पीतल की डडी लगवा लेना अधिक अच्छा है, नहीं तो हाथो को भले प्रकार धोकर ही पानी भरना चाहिए।

पानी मे बरफ डालकर पीना भी अच्छा नहीं। यदि बरफ का पानी पीने की अधिक इच्छा हो तो पानी के बरतन के चारो तरफ बरफ रखकर ठढा कर लेना चाहिए।

धूप और रोशनी

धूप के बिना ससार की कोई भी वस्तु जीवित नहीं रह सकती। पेड़ और पौधे भी धूप के बिना भले प्रकार नहीं बढ़ते और न फलते फूलते ही है। पत्तियाँ भी हरी नहीं रहती, बल्कि काली पड़ जाती है। पशु और पक्षियो को भी यदि अँधेरी जगह मे रख दें तो वे अति दुर्बल और रोगी हो जायँगे। फिर मनुष्य और विशेषकर प्रसूता स्त्री और बालको के लिए तो धूप और रोशनी अनिवार्य है। हलकी धूप सबसे उत्तम और सस्ती ताकत की दवा है और अनेक रोगो को रोकने-वाली है। इससे रक्त में वह अनमोल शक्ति आ जाती है जिससे वह भोजन के सबसे उपयोगी अश जैसे लोहा, चूना, फासफरस और आयोडीन को ग्रहण कर सके। बालको के

प्रत्येक नागरिक का धर्म है कि वह इस बात का ध्यान रखे कि उसके आस पास पूर्ण रूप से स्वच्छता रहे। यदि मकान के पास लोग पाखाना, पेशाब करते हो, कूड़ा फेकते हो, जगह साफ़ न की जाती हो और पानी तथा कूडा वहीं सडता हो तो कर्मचारियो से तुरन्त शिकायत करनी चाहिए। पडोसियो या मेहतरो की लापरवाही पर कभी दया न करो, क्योकि ऐसा करने से केवल अपने को ही नही वरन् सब मोहल्लेवालो को हानि होगी।

मकान मे नित्य झाडू लगाना चाहिए। यदि गर्द अधिक उड़े तो पानी छिडककर झाडू लगाओ नहीं तो कीटाणु सारे घर मे फैल जावेंगे। पक्के मकान को बहुधा धुलाते, और कच्चे को गोवर मिट्टी से लिपवाते रहना चाहिए। मकान की दीवारें, छते आदि भी झाडनी चाहिएँ, जिससे कोई जाला आदि न रहे। जमीन पर टाट या दरी विछाना अच्छा नहीं, इनके नीचे गर्द जम जाती है। ज़मीन पर विछाने की चीज़ छोटी होनी चाहिए ताकि उसे नित्य उठाकर झाड़ सके और सुगमता से धुलवा ले। बालक के कमरे मे जहाँ तक हो सके कम सामान रहना चाहिए, क्योंकि अधिक सामान के कारण नीचे और आस पास गर्द और मक्खी-मच्छर जमा हो जाते हैं और वायु और रोशनी भी रुककर आती है।

मोरी पाखानो को खूब साफ रखना चाहिए, नित्य फिनायल या पानी से धुलवाना चाहिए। मेहतरानो के लिए

कुछ अधिक खर्च करना अन्य शौक की बातों में खर्च करने से कहीं अधिक लाभदायक है। रहने तथा भोजन के कमरों से पाखाना और मोरी जितनी दूर हो सके रखे। यदि बच्चा कभी कमरे में या कपड़ों में मल-मूत्र त्याग दे या उलटी कर दे तो उसे तुरन्त साफ कर देना चाहिए, नहीं तो उन पर मक्खियाँ बैठ कर सारे घर को गन्दा कर देंगी।

कूड़ा-करकट सदा कमरे से दूर बन्द कनस्तर में रखना चाहिए। घर में किसी को जहाँ तहाँ थूकने न देना चाहिए। इन चीजों से वायु अशुद्ध होती है, घर गन्दा दीखता है और उनके कीटाणु भी अत्यन्त हानिकारक होते हैं।

बालक के वस्त्र सदा स्वच्छ रहने चाहिएँ। इनके मैला होते ही तुरन्त धोबी के यहाँ भेजना या स्वयं साबुन लगाकर धोते रहना चाहिए। नीचे पहिनने के कपड़े, जो त्वचा से लगे रहते हैं, नित्य धोने चाहिएँ। रात के वस्त्र अलग रखने चाहिएँ, प्रातःकाल इन्हें बदलकर धूप में सुखा दो और दिन के वस्त्रों को रात्रि के समय हवा में फैला दो, जिससे उनकी दुर्गन्ध निकल जावे।

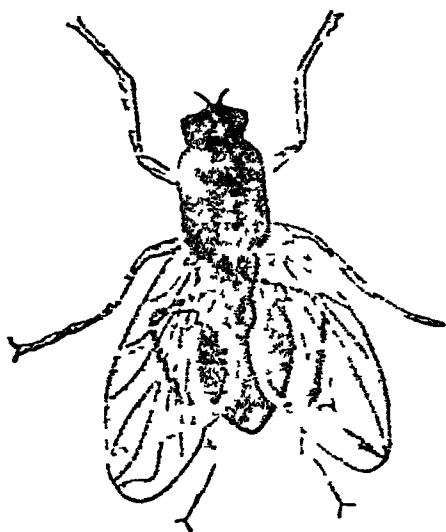
माँ या और जो कोई बालक को खिलाये उसके वस्त्र साफ होने चाहिएँ। माता को उचित है कि जहाँ तक सम्भव हो गन्दे नौकर-चाकरों को खिलाने के लिए अपने बालक न दे और यदि बच्चे को लेते समय हाथ स्वच्छ न हों तो उन्हें धो लेवें। मक्खी, मच्छर आदि से बच्चे को और उसके

वस्त्र तथा खाने पीने की चीजों को बचाते रहना चाहिए। बच्चे की ओर कभी नहीं खाँसना चाहिए और न उसको होंठ से चूमना चाहिए। बच्चे के कपडो से उसका मुँह या नाक न साफ करो और न गीले हाथ पोछो। इन कामो के लिए रुमाल या अँगोछा सदा अलग रखना चाहिए।

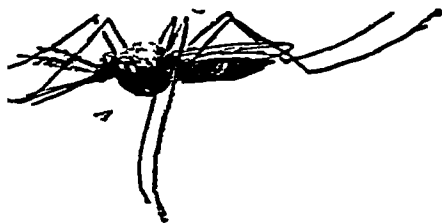
मक्खी मच्छर इत्यादि

मक्खी—ये प्रात. तीन प्रकार से हमारे शरीर और भोजन को रोग और गन्दगी के कीटाणुओ से युक्त करती हैं।

(१)—मक्खी को विष्ठा, थूक, उलटी, कूड़ा, सडता हुआ मास, तरकारी और उसके छिलके, मवाद इत्यादि वस्तुएँ ही प्रिय होती हैं। वह इन्हीं को बहुधा खाती है। उसमे यह विशेषता है कि यह सूखी चीजें नहीं खा सकती, केवल तरल पदार्थ ही सडप सकती है। जब वह मिठाई आदि खाती है तो अपने पेट मे से तरल पदार्थ निकालकर मिठाई के टुकड़ो को उससे घोलकर सड़पती है। उसके मुँह पर बने बाल होते है। जब वह गन्दी चीज खाती है तब उसके बाल उसमें सन जाते है और उसके पेट मे रोग और गन्दगी के कीटाणु तरल पदार्थ बनकर चले जाते है। जब वह हमारी मिठाई इत्यादि पर बैठती है तो उसके बालो की गन्दगी हमारे भोजन पर लग जाती है। जब वह दूध मिठाई इत्यादि सडपने के लिए अपने रोग-कीटाणु-

मक्खी की टाँग और पैर

मक्खी की टाँग पर कीटाणु

मक्खी

पिस्सू

युक्त तरल पदार्थ निकालती है तो रोग के अनेक कीटाणु हमारे भोजन पर फैल जाते है।

(२)—मक्खी के पेट मे यह विशेषता है कि कीटाणु उसको कोई हानि नहीं पहुँचा सकते है और उसके पेट मे बढ़कर पाखाने के रास्ते ज्यो के त्यो निकल आते हैं। जब मक्खी हमारे भोजन पर टट्टी करती है तो उसके साथ अनेक कीटाणु निकलकर भोजन को कीटाणु-युक्त कर देते हैं।

(३)—मक्खी की छहो टॉगो पर भी बाल होते हैं और पैर के नीचे चिपचिपी गद्दी होती है (जिसके सहारे वह शीशे इत्यादि चिकनी चीजो पर बैठती है)। जब यह गन्दी चीजो पर बैठती है तो इसके पैरो पर इन वस्तुओ के रोग और गन्दगी के कीटाणु एकत्रित हो जाते है, जैसे जूते म कीचड और धूल चिपट जाती है। मक्खी की टॉगो पर दस हजार कीटाणु देखे गये है। फिर जब वह हमारे दूध, भोजन, और शरीर पर बैठती है तो वही खराब चीजें और भयावह कीटाणु छोड देती है।

इस तरह मक्खी हमारे भोजन को (१) खाते, (२) टट्टी फिरते, और (३) चलते समय दूषित करती है। इनसे हर एक किस्म के रोग मनुष्यो को—विशेष कर बालक, दुर्बल और रोगी को—हो जाते है।

यदि मक्खी क्षय के रोगी के थूक हैज़े के रोगी की उलटी, शीतला से ग्रस्त बालक की देह पर या दुखती आँखों पर बैठकर आयेगी तो अन्य लोगों को और भोजन को अवश्य दूषित करेगी। दस्त, मियादी बुख़ार, इनफ्लुएन्ज़ा इत्यादि अनेक रोगों के फैलाने में मक्खियों का बहुत भाग रहता है। इस कारण शरीर और भोजन को सदा इनसे बचाना चाहिए। भोजन को सदा ढककर और यदि सम्भव हो तो जालीदार डोली में रखना बहुत अच्छा होगा।

मक्खी बहुत जल्दी अण्डे देती है। एक समय में यह १२० अण्डे देती है जो १५ दिन में सयानी मक्खी का रूप धारण कर लेते हैं। सील, नमी और गन्दी जगह में, बरसात और गर्मी की ऋतु में अधिक मक्खियाँ उत्पन्न होती हैं। इनसे बचने के लिए मकान को साफ़ रक्खो, भोजन के टुकड़े और दूध इत्यादि को ज़मीन पर न पड़ने दो. कूड़े को बन्द चीज़ में रहने के कमरों से दूर रक्खो। मक्खियाँ विशेषतया रसोई की जूठन, बासी और सड़ता हुआ मांस, तरकारी, फल, छिलके, हड्डियाँ, गीली चाय की पत्तियों की सड़ाव में और घोड़े की लीद आदि में अधिक उत्पन्न होती हैं। मवाद के फाए आदि को तुरन्त जला दो, और मकान के पास कभी न थूको। मक्खी जहाँ अण्डे देती हो उस जगह को साफ़ कराके और कूड़े को जलाने से ये तुरन्त मर जायँगी।

मच्छर—ये कई प्रकार के होते हैं, पर इनमें से एक प्रकार का मच्छर मलेरिया-ज्वर फैलाता है। मलेरिया-ज्वर किसी को अपने आप या छूत से कभी नही हो सकता। यह केवल इस मच्छर के काटने से ही होता है। जव किसी मलेरिया-ज्वर के रोगी को यह मच्छर काटता है तो अपनी लम्वी चोच रोगी की त्वचा मे चुभोकर उसके रक्त की वूँद पी जाता है। इस रक्त मे मलेरिया के कीटाणु सम्मिलित रहते हैं। मच्छर के पेट मे जाकर ये कीटाणु और वढ़ते हैं और कुछ समय के वाद उसके थूक में मिल जाते हैं। फिर जव यह मच्छर स्वस्थ मनुष्य को काटता है तो उसकी चोच के साथ मलेरिया के कीटाणु चले जाते हैं—वालक और दुर्वल रोगी पर तो ये वहुत ही जल्दी प्रभाव डालते हैं। उसके शरीर में ये कीटाणु वढ़ते हैं। उसको सरदी लगती है और तव उसे मालूम होता है कि मलेरिया-ज्वर ने कृपा की। मलेरिया से वचने के लिए मसहरी मे सोना चाहिए—विशेष कर मलेरिया के मौसम मे रात्रि का या यदि घर में किसी और को मलेरिया हो। यदि मलेरिया-ज्वर का रोगी मसहरी मे सोये तो इस रोग के फैलने का भय कम हो जायगा। कुनैन खाने से मलेरिया के कीटाणु मर जाते हैं।

मच्छर प्राय. गीले, सील के स्थान, छोटे तालाव या गड्ढे मे, (जिसमे पानी सड़ता रहता है) और गन्दगी के स्थान में रहते और वहीं अण्डे देते हैं। यदि तालाव और गढ़ों को भरवा दिया जाय और सफाई रखी जाय तो मच्छर वहुत कम हो जायँगे।

तालाब और गढ़े मे मछली पालने और उसके पानी पर मिट्टी का तेल डालने से मलेरिया के कीटाणु मर जाते हैं। यदि हमारे घर साफ सुथरे रहे तो उनमे मच्छर नहीं रहेंगे, क्योंकि गन्दे और अँधेरे स्थान ही उनके अनुकूल होते है।

पिस्सू—ये रोगियेा के शरीर से विप लाकर हमारे शरीर—विशेप कर वालक और रोगी के शरीर—मे डक मारकर उसमे विष का प्रवेश कर देते है। गन्दी वस्तु जहाँ वहुत दिन तक एक स्थान पर पड़ी रहती है, वहाँ ये उत्पन्न हेा जाते है। ये दरी और चटाइयेा के नीचे भी पैदा होते है। इस कारण इनको झाडते रहना चाहिए और इनके नीचे के गरदे को जला डालना उचित होगा। गिल्टीवाला प्लेग भी पिस्सू-द्वारा ही चूहो मे फैलता है।

जूएँ—ये भी वहुत हानिकर हेाती है। गन्दे केशो और वस्त्रो मे—विशेष कर ऊनी कपडो मे—हेा जाती है। ये अपने अण्डे कपडेा की सीमन के वीच मे देती है, इस कारण रगड़ से नहीं मरती। ऐसे कपड़ो को उवलते हुए पानी से धोना चाहिए। सीमन पर गरम इस्त्री करवाने से जूएँ मर जायँगी। ऐसे कपडेा को कुछ दिन न पहिना जाय और धूप मे डाल दिया जाय तो अच्छा होगा। वालो मे कघी अवश्य करते रहना चाहिए। मोम मे जैतून का तेल मिलाकर २४ घंटे सिर मे लगाये रहने और फिर धो डालने से जूएँ नष्ट हो जाती है। पारा, गन्धक का बुरादा, सिरका या मिट्टी का तेल डालकर

सिर धोने से भी जूएँ कम हो जाती हैं। जूओ को बिलकुल नष्ट करने के लिए ऐसी क्रियाएँ कई बार करनी होगी, पर सफ़ाई रखना ही इनकी सबसे अच्छी ओषधि है। यदि बाल कटवाकर छोटे करा दिये जायँ तो भी जूएँ कम हो जायँगी।

खटमल—ये हानिकर और दुखदायी दोनो होते है। बहुधा यह चारपाई के पाये मे बस जाते है। पाये उलट-कर रखने और उनके नीचे गोबर रख देने मे खटमल गरमी से परेशान होकर गोबर मे आ जाते है। धूप मे खाट और बिछौने पर उबलता पानी डालने से या गन्धक का धुआँ देने से भी ये नष्ट हो जाते हैं।

चींटी चिउँटे—ये बहुधा दूध, मिठाई इत्यादि के गिरने से होते हैं। यदि जगह साफ रहे तो यह क्या करने को आवे ?

वास्तव मे जितने कृमि है सब कोमल बालक और दुर्बल रोगी ही क्या वरन् हृष्ट-पुष्ट मनुष्य के लिए भी बहुत दुख-दायी, हानिकर और बहुत से भयावह रोगो की जड़ होते है। इन सबको गन्दगी अनुकूल एव प्रिय तथा स्वच्छता प्रतिकूल है। गन्दगी का नाश करने और सफाई रखने से ही ये दूर रह सकते हैं। यदि यह बहुत अधिक हो जाये तो कमरे को खाली करके बन्द कमरे मे गन्धक या हवन की सामग्री जलाने और फिर सब किवाडो को खोल देने से ये कम हो जायँगे। जो

माता बालक की जरा जरा सी आवश्यकता को इतने ध्यान से देखती और पूर्ण करती है और उसकी भलाई के लिए बड़े से बड़ा आत्मत्याग करने को प्रस्तुत रहती है उसके लिए क्या इन भयावह कृमियो से बालक की रक्षा करने मे थोड़ा परिश्रम करना कठिन है ?

अध्याय १२

वस्त्र

बालक के वस्त्र उसके स्वास्थ्य, आयु, और ऋतु के अनुसार होने चाहिएँ। छोटे या दुर्बल बच्चो को बडे या स्वस्थ बालको की अपेक्षा अधिक गर्म वस्त्रो की आवश्यकता होती है, क्योकि उनको सर्दी जल्द लग जाती है। ऐसे कपडे पहिनाने चाहिएँ जो साफ, हलके, ढीले और ऋतु के अनुसार हो, जिससे बालक अपने हाथ पैर भली भॉति हिला सके और शारीरिक उन्नति मे बाधा न पडे। बच्चे को न इतने कम वस्त्र पहिनावे कि सर्दी लग जावे और न उसे अधिक वस्त्रो से ही लादे। गर्मी मे बालक को बहुत ही कम कपड़े पहिनाने चाहिएँ। यदि कुछ समय तक नगा रहे तो और भी अच्छा, पर इस बात का ध्यान रहे कि बालक को मक्खी, मच्छर आदि न सताये। गर्मी मे वस्त्र पतले और ऐसे हो जो पसीना सोख लेवे।

ऋतु-परिवर्तन के समय और शीत मे सवेरे, शाम अथवा जब सर्दी का समय हो तब कपड़े अवश्य पहिना दे नहीं तो सर्दी लग जाने का भय रहता है। गरदन के नीचे सारा शरीर गर्म रहना चाहिए। यदि कपडे कम गर्म होगे तो हाथ पैर ठडे और होठ नीले से होगे, यदि अधिक गर्म होगे तो

सिर और मुँह पर पसीना मालूम होगा, चेहरा तमतमाया सा रहेगा और विना किसी कारण के वालक परेशान सा दिखाई पडेगा। अधिक गर्म वस्त्र पहिनाये रखने से वालक नाजुक हो जाता है। उसको सदा अधिक ही वस्त्रो की आवश्यकता होती है और जरा सी हवा लग जाने से तुरन्त सर्दी हो जाती है।

वस्त्र सादे हो। गोटा-किनारी और वेल फीतेदार मूल्यवान् वस्त्रो से कोई लाभ नही उल्टे हानि ही है। केवल माता-पिता की तवियत और झूठा गर्व सन्तुष्ट हो जाते हैं। ये अच्छी तरह नही धुल सकते है और वालक के चुभते भी हैं। इनके खराव होने का सदा भय रहता है और वालक को पूर्ण स्वतन्त्रता नहीं रहती। इनके खराव होने पर केवल दो चार चपत ही मिल जाते हैं। साफ उजले वस्त्रो मे भी वालक सुन्दर प्रतीत होता है। नीचे हम वालक के लिए आवश्यक वस्त्रो की सूची और उनके तैयार करने की विधि भी देते है। इन वस्त्रो के आवश्यकतानुसार कई जोडे होने चाहिएँ।

वस्त्रों की सूची

छोटे वालक को इन वस्त्रो की आवश्यकता है।

(१) एक लम्वा कुरता घुटने से नीचे तक। जव वालक पैर पटकने लगे या पॉव के वल (गुडलियो) चलने लगे तो लम्वाई कम कर देनी चाहिए। कुरता ऋतु के अनुसार मलमल, टुइल या फलालैन का हो।

(२) रुमाली (तिकोनी) -चूतड़ो पर बाँधने के लिए, जिससे यदि बालक मल-मूत्र त्याग दे तो इसी मे रहे और कपड़े खराब न हों। रुमाली मुलायम कपड़े (जैसे टुइल) की होनी चाहिए। जब बालक मल-मूत्र कर दे तो इसको तुरन्त बदल दो। गीली रुमाली कभी न बँधी रहने दो। इससे उसको सरदी और खाज हो जाती है। इनको धोकर ही फिर काम मे लाना चाहिए। बिना धोये सुखाकर कभी न बाँधो। इनको सोडे से न धोओ क्योंकि ऐसा करने से बालक की कोमल खाल खराब हो जाती है।

(३) जाडे के दिनो मे ढीला बनियान या छोटा कुरता—यह ऊनी कपड़े का या सलाई से बिना हो, गर्दन और खवे पर विशेष रूप से ढीला हो।

(४) घुटनो तक मोजे—जाड़ो मे ऊनी।

(५) टोपी और जाड़े मे टोपा।

(६) वास्कट—जाड़ो में ऊनी।

(७) जाँघिया या पाजामा - जो ऊपर से खुला हो, जिससे मल-मूत्र के कारण खराब न होने पाये।

(८) बाहर ले जाने के समय कोई गर्म कपड़ा, जिसमे बालक को लपेट सकें।

(९) जब दाँत निकलने का समय होता है तो प्राय राल गिरने लगती है। यदि बालक को सर्दी हो जावे तो भी राल गिरने लगती है। इससे कपड़े भीग और गन्दे हो जाते है,

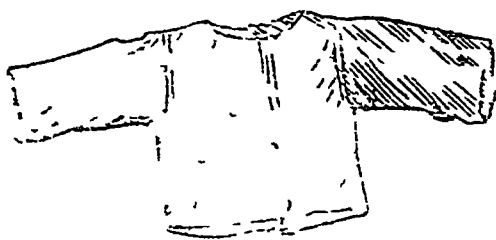
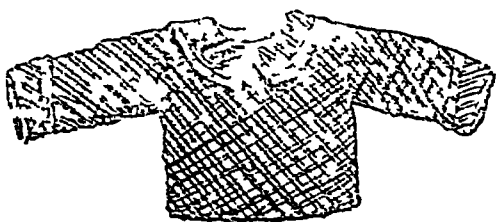
जिससे वालक को सर्दी होने का भय रहता है। इससे वचने के लिए गर्दन पर राली वॉधना अति उपयोगी है।

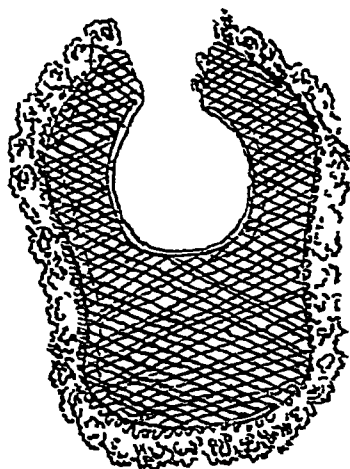
ज्यो ज्यो वालक वडा होता जावे, उसकी आयु के अनुसार निकर, पाजामा, धोती, कमीज, कोट आदि पहिनावे।

कपड़ों का वनाना

रुमाली—कोमल टुइल या जिस कपड़े की सीनी हो आधा गज चैकोर टुकड़ा लेकर वीच मे से मोडकर किनारो पर सियो फिर किनारो पर तीन तनी लगा दो।

राली—दुहरा कपडा लेकर जैसा चित्र मे दिया गया है, उस प्रकार का कतर लो। उससे नापकर झालर वना लो फिर दोनो कपडे उलटे रखकर उनके वीच मे झालर लगाओ। इसके वाद रुई भरकर उलट लो। ऊपर का हिस्सा, जो गर्दन से लगा रहता है, पहिले नहीं सीना चाहिए। उलटने के वाद उसे सीकर निगन्दे जैसे पसन्द हो डाल लो, जिससे रुई न टूटे। इसके ऊपर के कोनो पर वटन काज लगा दो या तनी लगा दो, जिससे वालक की गर्दन के पीछे वॉधा जा सके।

कुरता—(इसे जम्पर कहते हैं) इसे जितना वड़ा सीना हो नापकर दोनो वाहो तक चौडा ले लेना चाहिए, क्योकि इसमे वाहे अलग नहीं जोड़ी जाती। लम्बाई मे से भी दोहरा कर लेना चाहिए, जिससे वाहो मे ऊपर जोड न पड़े। और फिर नपेने का काट लो। आस्तीन सीते हुए नीचे तक ले आना

छोटा कुरता या जम्पर

बनियान

जांघिया

गले पर बाँधने की राली

चाहिए। फिर घेर और बाहे आगे से तुरुपकर इसी नमूने का कालर अलग काटकर और दुहरा सीकर इसमे जोड़ दो।

फ्रौक—इसकी सब चीजे अलग अलग काटकर जोडनी चाहिएँ। गला पीछे की ओर काटना चाहिए। नीचे के हिस्से को बड़ा लेकर ऊपर की पट्टी से जोडते वक्त प्लेटोदार सल डालकर बराबर जोड़ दो। इसके बाद बाहे जोड़ दो।

जॉघिया या पाजामा—इसका यदि जॉघिया सीना हो तो कम नीचा नहीं तो अधिक नीचा कर देते है। इसके दो पाओचे अलग अलग काट कर बीच मे जोडते है। और ऊपर नाड़ा डालने के लिए चौडा नेफा मोड देते है। नीचे से भी चौडा मोड़ा जाता है। छोटे बच्चो के लिए बीच मे से खुला रहने देते हैं और तुरुप देते हैं, जिससे वह पेशाब आदि से भीगे नहीं।

मोजे बिनने की विधि—आवश्यक वस्तु—७ न० की ४ बिननेवाली सलाइयॉ और सिगिल बलिन नामक ऊन के समान मोटा ¼ छटॉक ऊन।

६० घर डालो। यह छ महीने के बालक के लिए ठीक होगा। पहले ३ सलाइयॉ सीधी बुनो। फिर पहले दो घर सीधे, फिर २ घर घटाओ, यानी २-२ घर को दो जगह घटाकर १-१ कर दो। फिर दो सीधे और दो घर आगे तागा लेकर बिनो ताकि दो घर बढ़ जावे। इसी प्रकार सारी सलाई के घर बिन लो। दूसरी सलाई उलटी यानी ऊपर से सलाई

छवरे कर विनो। फिर पहले की तरह विनो। इनमें यह ध्यान रहे कि हमने जहाँ पर पहले घटाया है वहाँ सदा घटे और जहाँ वढ़ाया है वहाँ वढ़े नहीं तो जाली खराव हो जायगी। अभी तक इसमें दो ही सलाई की जरूरत थी। जव काफी लम्बा हो जावे तो पजा वनाने के लिए चार सलाई की आवश्यकता होगी।

जव काफी लम्वा हो जावे तो २०-२० घर तीन सलाइयों पर कर ले लो। इधर-उधर की दोनों सलाइयाँ छोड़ दो और पहले वीच की सलाईवाले वीस घर विनो। इनके दोना ओर सीधी सलाइयाँ विनो। इसी तरह चौवीस सलाइयाँ उतारो। इसके वाद (यह जो चौवीस सलाइयाँ विनी) इनके चौवीस ही घर किनारे से उठाओ, जिससे वह वढ़ा हुआ हिस्सा अलग न रहे। अव जो वीस वीस घर दो सलाइयों पर थे उन्हीं पर यह चौवीस घर कर लो और वीच की सलाई के दस दस घर भी उन दोनों पर ही वाँट लो। इस तरह दोनों सलाइयो पर चौवन चौवन घर हो जावेंगे। २८ सलाइयाँ सीधी विनो और १४ सलाइयाँ विन चुकने पर दोनों सलाइयों का जहाँ जोड़ होता है वहाँ से हर एक फेरे मे दो घर घटा दो। इसी तरह पीछे एड़ी की ओर (जहाँ सलाइयाँ अलग अलग रहती हैं) दो सलाइयो पीछे दो घर घटाओ। इसके वाद इसे सुई से सी दो। और अगर चाहो तो ऊन का फुँदना वनाकर लगा दो। ये मोजे वड़े सुन्दर लगते हैं।

जाँघिया बिनने की विधि—आध पाव चार तार का ऊन, १० नं० की दो सलाइयाँ, एक गज सफेद फीता और ९ नं० का हड्डी का क्रोशिया। यह जाँघिया बहुत जल्दी बन जाता है और बडा मुलायम तथा गर्म होता है। इसकी लम्बाई १० इंच, कमर पर चौडाई १९ इंच, और पैरों पर की गोलाई की नाप ९ इंच है।

प्रारम्भ मे ७२ फंदे चढ़ाओ और दो सीधे दो उलटे की धारीदार बिनावट की ६ पंक्तियाँ बिनो। सातवीं पंक्ति=२ सीधे बिनो, एक बढ़ाओ, एक घटाओ यानी दो इकट्ठे बिनो। इस प्रकार सारी लाइन बिन लो। तीन पंक्तियाँ धारीदार बिनो। ११वीं पंक्ति सीधी, बारहवीं उल्टी। इसी तरह बिनते रहो जब तक कि धारीदार बिनावट से लेकर ५६ पंक्तियाँ न हो जावे। ६७वीं पंक्ति=५ फंदे समाप्त कर दो बाकी अन्त तक सीधी बिनो। ६८वीं पंक्ति=पाँच समाप्त कर दो बाकी अन्त तक उल्टी बिनो। इसी तरह फिर एक उल्टी एक सीधी २ लाइनें बिनो। ७१वीं पंक्ति=दो फंदे समाप्त कर दो और अन्त तक सीधी बिनो। ७२ की पंक्ति, दो फंदे समाप्त कर दो और अन्त तक उल्टी बिनो। इन पिछली पंक्तियो को ३ बार दोहराओ जब तक कि सलाई पर ३४ फंदे न रह जावे। अब १० पंक्तियाँ बिना घटाये-बढ़ाये बिनो जो सीधी तरफ सीधी हो और उल्टी तरफ उल्टी। अगली ८ पंक्तियो मे प्रत्येक पंक्ति के आरम्भ मे २ फन्दे समाप्त कर दो। फिर अगली ४ पंक्तियो के आरम्भ मे

५ फन्दे समाप्त कर दो और एक पंक्ति सीधी एक पंक्ति उल्टी तब तक बिनते जाओ जब तक कि काम पहले आधे हिस्से के बराबर न हो जावे।

स्वेटर

९ महीने से १ वर्ष के बच्चे का—पीछे नीचे की ओर से आरम्भ में १०६ घर चढ़ाओ। ४ लाइन सीधी। ५वीं लाइन २ सीधे १ उल्टी सारी लाइन। ६वीं लाइन १ सीधी २ उल्टी सारी लाइन। यही दो लाइने क्रमश. बिनी जायँगी। ७० लाइने बिनो।

७५वीं लाइन—बाँह के लिए १२ घर चढ़ा लो वे भी रिब की भाँति बिनो।

७६वीं लाइन—७५ की भाँति १२ घर बाँह के लिए चढ़ा लो १३० घर हो जायँगे।

३२ लाइन रिब की बिनो, फिर ४९ कधे के बिनकर ३२ गले के लिए बन्द करके दूसरे कन्धे के लिए ४९ बिनो।

११०वीं लाइन बिनो।

१११वीं लाइन—एक जोड़ा बाकी रिब।

११२वीं लाइन—रिब की। ११०वीं और १११वीं एक बार और बिनो ४७ घर हो जायँगे।

११५वीं लाइन—१ आदि मे बढाना होगा एक अन्त मे, ४९ घर हो जायँगे।

११६वीं लाइन—रिब।

ऊपर की दो लाइने एक वार फिर विनो, ४९ घर हो जायँगे।

११९वीं लाइन—२४ 'घर गले के चढ़ा लो। रिव की सलाई विनो (७३)।

१२०वीं लाइन—सीधी विनो जव तक १२ रह जाये १२ उलटे।

१२१वीं लाइन—१२ सीधे अन्त तक रिव। ये दोनो लाइने १६ वार और विनो।

१५४वीं लाइन—वाँह के १२ घर वन्द कर दो। वाकी रिव जव तक १२ न रह जायँ वे उलटें (६१) घर हो जायँगे।

१५५वीं लाइन—१२१ की भाँति विनो।

१२०वीं लाइन और १२१वीं लाइन तीन वार फिर विनो।

१६२वीं लाइन—१२० की भाँति। इनको फालतू सलाई पर उतार लो। दायें कन्धे को आरम्भ करो। गर्दन की ओर से ऊन को जोड़ लो।

११०वीं लाइन—रिव की विनो।

१११वीं लाइन—रिव की सारी अन्त मे जोडो।

११२वीं लाइन—रिव।

ये दोनो लाइने एक वार फिर विनो, ४७ घर होगे।

११५वीं लाइन—रिव विनो अन्त मे एक घर वढ़ाओ।

११६वीं लाइन—रिव की ये दोनो लाइने एक वार और विनो, ४९ घर होगे।

११९वीं लाइन—रिव की।

१२०वीं लाइन—गर्दन के लिए २८ घर चढा लो पहले २८ घ भी मिलाकर विनो; ७७ घर हो जायँगे।

१२१वीं लाइन—रिव विनो, जब तक ८ न रह जाय, ४ घर बन्द कर दो २ सीधे, १ उलटा, १ सीधा।

१२२वीं लाइन—१ उलटा १ सीधा २ उलटे ४ घर चढ़ाओ बाकी रिव विनो।

१२ लाइन रिव की विनो। ये १४ लाइनें १ बार और विनो।

१४९वीं लाइन—१२१ की भाँति।

१५०वीं लाइन—१२२ की भाँति।

१५५वीं लाइन—१२ घर बन्द करके बाकी रिव विनो (६५ घर होंगे) ७ लाइनें रिव की।

१६३वीं लाइन—४५ घर रिव के विनो और बाकी घर जो फालतू सलाइयो पर है, उतार लो १०५ घर हो जायँगे, ६२ लाइनें रिव की विनो। ३ लाइन सीधी विन कर बन्द कर दो। बगलो को सी दो, गले मे बटन लगा दो, गले के ऊपर क्रोशिये से चेन बना दो। इस भाँति प्रत्येक नाप का बन सकता है।

कुछ विशेष बातें

इन बातो का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि :—

(१) बालक के वस्त्र गन्दे न हो। साबुन लगाकर गरम

पानी में कुछ देर उबालने या भिगोये रखने से और फिर कूटकर धो डालने से ये बहुत साफ़ हो जाते हैं।

(२) गीले न रहें, इनसे सर्दी का भय रहता है।

(३) कभी ऐसा होता है कि बालक का बनियान या कुरता सिमटकर ऊपर को चढ जाता है, और पेट उघड़ जाता है। इससे पेट में सर्दी लगकर बालक का हाज़मा ख़राब हो जाता है, कभी कभी दस्त भी आने लगते हैं। पेट और छाती विशेष रूप से गर्म रहनी चाहिए।

(४) बालक के पैर कभी ठंडे नहीं रहने चाहिएँ। सर्दी में गर्म मोज़े, जो ऊपर तक आवें, पहिनाने चाहिएँ।

(५) बहुत दुर्बल या सातवें आठवें महीने उत्पन्न हुए बालकों को कपड़े या रुई से बराबर लपेटे रखना चाहिए।

(६) कभी कभी मौसम दिन में बहुत जल्दी बदलता है। सुबह गर्मी, दोपहर को लू, और रात को सर्दी हो जाती है। इसी प्रकार बरसात में अभी गर्मी है तो ज़रा सी देर में वर्षा और फिर सर्दी हो जाती है। बालक के और विशेष कर छोटे और दुर्बल बालक के वस्त्र सदा मौसम की तबदीली के साथ बदलते रहना चाहिए।

(७) कुछ जगह नियम है कि बालक को ६ दिन (छठी) तक कोई वस्त्र नहीं पहनाया जाता। केवल कोई कपड़ा उढ़ाये रखते हैं। शीत ऋतु में और ऋतुपरिवर्तन के समय में यह

प्रथा बहुत हानिकर है। कपड़े में लिपटे हुए बालक को काफ़ी शुद्ध हवा नहीं मिलती, और वस्त्र हटाने पर उसको सर्दी लग जाने की सम्भावना रहती है। वस्त्र बालक के उत्पन्न होने के पहले ही सीकर रख लेने चाहिएँ।

माता के स्वास्थ्य और उसकी हिफ़ाज़त पर ही बालक का स्वास्थ्य और विकास अवलम्बित है।

अध्याय १४

खेल-कूद और व्यायाम

अबोध-अवस्था मे बालक स्वय ही यथाशक्ति व्यायाम करता रहता है। वह कभी निश्चल नहीं रहता, जितनी देर जागता है किसी न किसी प्रयत्न मे लगा रहता है। बहुत छोटा बालक भी अपने हाथ-पैर फेंकता और मुट्ठी बाँधता है। ज्यो ज्यो बडा होता है पेट के बल रेंगता, घुटनो के बल सरकता और फिर सहज सहज खड़ा होना तथा चलना सीखता है। यदि बालक को रोका और धमकाया न जाय या वह औरो को देखकर स्वय आलसी न बन जावे तो वह शरीर की आवश्यकता के अनुसार व्यायाम करता रहेगा।

आरम्भ से ही इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बालक को इस तरह न उढ़ाया या कपडे मे लपेटा जावे कि वह अपने हाथ पैर स्वतन्त्रतापूर्वक न हिला सके। बच्चे को गोदी में रखना अच्छा नहीं। इससे उसे गोदी में लेनेवाले का पसीना तथा उसके साँस द्वारा निकली हुई गन्दी हवा मिलती है और यथेष्ट शुद्ध वायु नहीं मिल पाती। इसके सिवाय वह अपने हाथ-पैर अच्छी तरह नहीं हिला

सकता, जिससे कि उसके शारीरिक संगठन मे बहुत बाधा पड़ती है। माता पिता को इस बात का सदैव ध्यान रहे कि बालक चुपचाप हाथ पर हाथ धरे सुस्त कभी न बैठे। उनको उचित है कि वे सदैव उसको खेलने कूदने, और दौड़ने आदि के लिए उत्साहित करते रहे, परन्तु ऐसा भी न हो कि बालक अधिक थक जाय।

छोटे बच्चों को ताली बजाना, खिलौने उठाना और उनको उछालना सिखलायें। जब बालक पेट के बल रेंगने लगे तो किसी सुन्दर खिलौने को, जिसे बालक अधिक पसन्द करता हो थोड़ी दूर पर रख दें। बालक उसे उठाने के लिए आगे बढ़ेगा, तब उसे जरा और दूर पर रख दें। इस प्रकार बालक अधिकाधिक प्रयत्न करना सीखेगा। जब बालक गुडलनी चले तो थोड़ी दूर पर गेंद या लट्टू फेंककर उसे चलने के लिए उत्साहित करे। बालक को फिर हाथ, खाट, कुर्सी या छोटा कटहरा पकड़कर खड़ा होने और चलने की आदत डाले। अपने पास चुपचाप बिठलायें रखने की अपेक्षा जहाँ तक हो सके बालक को उद्यान या मैदान की खुली ताजी हवा मे या छत और आँगन मे खेलने दो। बालक को खेलने-कूदने से कभी न रोको। पर जब देखो कि बालक का मन नहीं चाहता है या वह थक गया है तो उसे आराम करने दो। कभी बालक को खेलने के लिए विवश न करो नहीं तो उसे खेलने से घृणा होने लगेगी।

बहुत छोटे बालक को भी थोड़ी देर खेलाना—उससे दो-चार बातें करना, हिलाना झुलाना, गुदगुदाना या उसके गाल पर हलके से चपत लगाना चाहिए। पर छोटे और विशेष कर कोमल दुर्बल बालक को आराम करने की विशेष आवश्यकता होती है। स्वस्थ और बलवान् बालक को भी अधिक खेलाना-कुदाना अच्छा नहीं। हँसता हुआ बालक बहुत प्यारा लगता है, पर अधिक उछालने या गुदगुदी करने से बालक को जोश आ जाता है। इस कारण यह हानिकर होता है।

बालक और खिलौने

बालक को सदैव ऐसे खिलौने देने चाहिएँ जिनसे उसे हाथ पैर हिलाना, चलना और दौड़ना भागना पडे। गुड़िया या अन्य चीनी मिट्टी आदि के खिलौना से बालक को आलस्य में बैठे रहने और बातें बनाने की आदत पड जाती है। गेंद, लट्टू आदि खिलौना से फुरती आती है और चलने-फिरने की आदत पड़ती है तथा शारीरिक कसरत भी होती है, देखने, निशाना लगाने की शक्ति भी बढ़ती है। मा जितना समय गोदी मे लेकर पुचकारने, बहलाने और लोरी देकर थपककर सुलाने में लगाती है, उतना यदि खिलाने कुदाने मे लगाये तो बालक की शारीरिक उन्नति हो और वह सदा के लिए तेज और फुर्तीला बने।

छोटा वालक हरेक वस्तु को मुँह मे देना चाहता है। इस-लिए खिलौने ऐसे हो जो मुँह मे देने से खराव न हो जायँ और जिनका रग रोगन आदि वालक के पेट मे जाकर हानि न पहुँचाये। रोगन किये हुए या वाल और रोएँदार खिलौने छोटे वालक के लिए हानिकर हैं। ऐसे खिलौने भी ठीक नही जिनके टूटने या चुभने का डर हो। वालक को वहुत छोटे खिलौने या ऐसे खिलौने जिनके टूटने का भय हो नही देने चाहिएँ क्योकि ये वहुधा वालक के गले या नाक मे अटक जाते है।

ज्यो ज्यो वालक वड़ा हो उसको गेद-वल्ला, लट्टू, तीर-कमान और अन्य ऐसी ही चीजें देनी चाहिएँ जिनसे उसे कसरत भी हो और उसकी देखने आदि की शक्ति भी वढ़े।

वनी वनाई चीजो की अपेक्षा वालक उन चीजो को अधिक पसन्द करता है जिनको वह स्वयं वनते देखता है या खुद वनाता है। वहुधा वालक छोटी छोटी चीजो या काठ के टुकड़ों से कई प्रकार की वस्तुएँ वनाना पसन्द करते हैं। तेज और होशियार वच्चो को सिर्फ किसी वस्तु को देखकर ही शान्ति नही होती। उनके मन मे 'क्यो' और 'कैसे' का प्रश्न उठता है। वह अपने माता-पिता आदि से उस वस्तु के सम्वन्ध की वहुत सी वाते पूछना और भिन्न भिन्न वस्तुओ को देखकर अपना ज्ञान वढ़ाना चाहते हैं। माता-पिता को उचित है कि वे आरम्भ से ही वालक की शक्तियो को विक-

सित करने में सहायता दें और खेल-कूद में ही उसे होशियार बनाने का यत्न करें। बालक खिलौने का मूल्य उसकी कीमत के अनुसार नहीं करते। उन्हें मूल्य से कोई मतलब नहीं। उनसे यह कहना कि देखो यह टूट न जाये उनके उत्साह को भङ्ग करना है और टूट जाने पर धमकाना या पीटना उन पर घोर अन्याय है।

बालक को बहुत से खिलौने एकदम नहीं देने चाहिएँ। ऐसा करने से वह गड़बड़ा जाता है। बहुत से खिलौने होने पर बालक कभी एक को सरसरी तरह देखता है कभी दूसरे को। उसकी तबीयत सबसे बहुत जल्दी ऊब जाती है। उसे बहुत से खिलौनों में से एक खिलौना पसन्द करके उठा लेने दो, या केवल एक ही खिलौना दो। यदि एक समय में एक ही खिलौना दिया जाता है तो वह उसको भली भाँति देखता और उससे ख़ूब खेलता है। जब बालक का उससे मन भर जावे और यह जभी होगा जब उसकी वह अच्छी तरह परीक्षा कर लेगा तो उसे उठाकर रख दो और दूसरा खिलौना दो। बाजी दफ़े किसी घर की टूटी फूटी चीज़ से भी बालक ख़ूब खेलता और प्रसन्न होता है। खिलौने सादे और ऐसे हों जिनसे उसकी विचार-शक्ति का विकास हो और उसका मन लगा रहे। गेंद, लट्टू, फिरकी, रेल, मोटर और सीटी बाजा आदि चीजों में बालक का मन बहुत लगता है और वह सदा इनसे खेलता रहता है। इनसे खेलने से

उसके शरीर को भी कुछ व्यायाम होता है। मिट्टी, चीनी आदि के कीमती खिलौनो से उसको सुस्ती आती है, मन की रुचि नहीं बढ़ती और वह उनको केवल तोड़ने फोड़ने मे लग जाता है। ४-१२ वर्ष के बालक का मन मिकैनोॐ मे खूब लगता है क्योकि इसमे छोटे छोटे अनेक पुरजे होते है। इन्हे जोड़ने से नाना प्रकार की चीजे बन जाती हैं। बालक इनके बनाने मे सदा मग्न रहेगा। लकडी के चौकोर टुकड़ो से भी बहुत सी चीजे बन सकती है। गेंद से तो कोई कभी थक ही नहीं सकता। भिन्न भिन्न खिलौनो और अन्य साधारण चीजो से भिन्न भिन्न रगो की पहचान गोल, चौकोन, लम्बे, चौड़े मे भेद, गिनती, पहाडे, आधा चौथाई सिखाना चाहिए।

व्यायाम

कसरत से केवल शरीर की ही पुष्टि नहीं होती है, वरन् पाचन-शक्ति बढ़ती है, दिमाग की थकावट दूर होने से वह ताजा और हरा हो जाता है, दिमाग को शरीर पर अधिक अधिकार हो जाता है, रक्त शरीर मे तेजी से घूमने लगता है, दिल की पुष्टि होती है, और शरीर स्वस्थ, सुडौल और खूब-सूरत बनता है। शरीर के लिए आराम और व्यायाम दोनो परमावश्यक हैं। परन्तु जैसे अधिक सुस्ती से शरीर के मोटा

---

*यह कई हिस्सो में बिकता है। नीचे का नम्बर ख़रीदने के बाद फिर थोड़े थोड़े पुरज़े खरीदने से ऊपर के नम्बर बनते चले जाते हैं।

और भारी हो जाने का भय रहता है वैसे ही बहुधा अधिक व्यायाम से दिल कमजोर हो जाने का भय रहता है। शरीर के सब अंगों को कसरत होनी चाहिए, जिससे समस्त शरीर सुडौल बने। मानसिक परिश्रम करने के बाद खुली हवा में शरीर (हाथ, पैर, सिर इत्यादि) को खूब फैलाना चाहिए और दो चार कदम घूमना चाहिए, जिससे थकावट दूर हो जाय और साँस वेग से आवे। जो बालक पाठशाला में पढ़ता हो उसे वहाँ दो बार कसरत करनी आवश्यक है। कसरत करते समय इस बात का विशेष ध्यान रहे कि सिर जितना ऊँचा रह सके रक्खो। ऐसा मालूम हो कि समस्त शरीर चोटी के पीछे (सिर के पीछे के सबसे ऊँचे) के भाग से लटक रहा है। बालक को गोली और गेंद से खेलना, दौड़ना, वेग से चलना, तैरना, नाव चलाना इत्यादि सिखाओ। दण्ड, मुगदल, डमबिल, जमनास्टिक के खेल सिखाओ जिससे शरीर के प्रत्येक अंग की कसरत होवे। बालचर के और अन्य देशी विलायती रोचक खेल बतलाओ। जहाँ तक सम्भव हो बालक को ऐसे खेल सिखाने चाहिएँ जिनसे उसके शरीर का व्यायाम हो, उसका मन लगा रहे, और उसके साथ ही साथ उसको शिक्षा भी मिले।

———

अध्याय १५

वीमारी में देख-रेख

वीमारी मे अच्छे चिकित्सक का इलाज करने, उसकी दवाई और पथ्य आदि के सम्बन्ध मे किये गये आदेशो का यथाविधि पालन करने और वीमारी मे उचित देख-रेख रखने से ही रोग का जल्दी क्षय होता है और वीमार जल्दी स्वस्थ हो जाता है। यदि किसी वात मे जरा सी भी त्रुटि हो जाय तो वीमारी वढ़ जाने का भय रहता है, रोगी देर मे अच्छा होता है, और अच्छा हो जाने पर भी कभी कभी पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ नहीं कर पाता, कोई न कोई त्रुटि रह ही जाती है और वीमारी के चंगुल मे फिर फँस जाने का भय वना रहता है। इसलिए रोगी की सेवा वडी सावधानी से करनी चाहिए। हमारे यहाँ एक कहावत है कि रोग और दुश्मन को कभी छोटा न समझो। यह विलकुल ठीक है। रोग के चिह्न प्रकट होते ही उसको दवाने का यत्न करना चाहिए जिससे वह उकस ही न सके। वीमारी के अन्य छोटे-छोटे चिह्नों को ख़ूब ध्यान-पूर्वक देखना चाहिए। रोगी दिन मे कितनी वार मल-मूत्र त्यागता है और वह कैसा होता है, उसको ज्वर किस समय चढ़ता, उतरता और वढता है, शरीर मे

दर्द किस जगह है, साथ में खाँसी आती है या नहीं, आदि बातों को ध्यान-पूर्वक देखना और चिकित्सक को बतलाना चाहिए। ऐसा करने से चिकित्सक को भी बहुत सहायता मिलेगी और रोग जल्दी नष्ट होगा। यदि कोई नया रोग उत्पन्न हो रहा होगा तो उसका भी शीघ्र पता चल जावेगा।

रोगी का कमरा

रोगी को ऐसे कमरे में रखना चाहिए जो घर में सबसे अधिक स्वच्छ और हवादार हो। उसमें सील बिलकुल न होनी चाहिए। रोगी के कमरे में जहाँ तक हो सके कम चीज़ें रहनी चाहिएँ। दरी, कुरसी, तख़्त, सन्दूक, आलमारी आदि सब चीज़ें हटा देनी चाहिएँ। रोगी को कमरे में लाने के पहले दीवार, छत और ज़मीन को खूब साफ़ कर देना चाहिए। किसी लम्बे बाँस या लकड़ी में गीले कपड़े को लपेटकर उसे दीवार और छत पर फेरना चाहिए। कपड़े के गीला रहने से गर्द नहीं उड़ेगी और गर्द में जो कीटाणु रहते हैं वे भी कुछ नहीं कर सकेंगे। ज़मीन पर भी झाड़ू लगवाकर उसे साबुन और पानी से धुलवा देना चाहिए। जब कमरा सूख जाय तो उसमें रोगी को लाना चाहिए।

रोगी के कमरे को नित्य झाड़-पोंछकर साफ़ रखना चाहिए, परन्तु झाड़ते समय गर्द न उड़े, नहीं तो वह

रोगी के शरीर में प्रवेश करके अवश्य हानि पहुँचायेगी। मैले कपड़े, जूठे बरतन, दूध या और खाने की चीज़े रोगी के कमरे मे न रखनी चाहिएँ। थूकने आदि के लिए उगालदान रखना चाहिए और उसे थोड़ी थोड़ी देर मे साफ़ करा देना चाहिए। दरवाजे और खिड़की के सामने रोगी की खाट नहीं बिछानी चाहिए क्योंकि इससे सीधी हवा लगने का डर है। खाट को दीवार से सटाकर भी न बिछाना चाहिए। ऐसा करने से रोगी की देख भाल करनेवाला उस ओर नहीं जा सकेगा। फोड़े-फुन्सी को धोने या रोगी के तेल मलहम आदि लगाने के बाद माता को अपने हाथ साबुन या राख मलकर ख़ूब अच्छी तरह धोने चाहिएँ। यदि रोगी को कोई छूत की बीमारी हो तो उसको छूने के बाद हर दफ़े अपने हाथ धोना और कमरे में से बाहर आकर कपड़े बदल डालने चाहिएँ। यदि कपड़े और हाथों को किसी कृमिनाशक औषधि मे भिगोकर शुद्ध कर लिया जावे तो और भी अच्छा हो। इन साधारण नियमों का पालन करने से घर के अन्य लोगों को रोग लगने की सम्भावना न रहेगी।

ज्वर की तेज़ी देखना

ज्वर मे रोगी का शरीर गरम हो जाता है। जितना ही अधिक ज्वर होगा उतना ही शरीर गरम हो जावेगा।

बदन को छूकर ज्वर की तेजी का अन्दाजा हो सकता है पर क्लिनिकल थरमामीटर नामी ज्वर-मापक यन्त्र से बुखार बिलकुल अच्छी तरह देखा जा सकता है। स्वस्थ मनुष्य की बगल में इस यन्त्र को लगाने पर पारा ९८.४ डिगरी पर होना चाहिए। थरमामीटर को मुँह में जबान के नीचे रखने से टेम्परेचर (शरीर का ताप) ·६ डिग्री अधिक होता है। ज्वर में गर्मी की अधिकता के कारण थर्मामीटर का पारा ९८·४ से ऊँचा हो जाता है। जितना ही अधिक बुखार होगा पारा भी उतना ही अधिक ऊँचा हो जायगा। रोगी का टेम्परेचर लेने के पहिले थर्मामीटर की पेंदी को धो लेना चाहिए और यदि पारा ९८.४ से अधिक हो तो थर्मामीटर को दायें हाथ की उँगली और अँगूठे से पकड़कर ख़ूब अच्छी तरह झटके देने चाहिएँ। इससे पारा नीचे चला जावेगा। फिर इसको रोगी की बगल में या जबान के नीचे दो मिनिट के लगभग लगाना चाहिए। थर्मामीटर को निकालकर पारे को देखने से रोगी के ज्वर की गर्मी मालूम हो जावेगी। टेम्परेचर, जिस समय चिकित्सक बतलाये, नियमपूर्वक लेना चाहिए, और उसकी सूची और ग्राफ़ तैयार करते रहना चाहिए।

नाड़ी

नाड़ी देखने से वैद्य और हकीम शरीर का सारा हाल बता सकते हैं। अच्छे स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी एक मिनिट में

७०-८० वार फड़कती है। ज्वर और अन्य कुछ रोगों मे नब्ज़ तेज चलने लगती है। प्रत्येक एक डिग्री ज्वर वढ़ने से नाडी लगभग १० वार अधिक फड़कने लगती है। यदि थर्मामीटर न हो तो 'नाड़ी का स्पन्दन गिनने से ज्वर की तेजी मालूम हो सकती है।

छाती की धड़कन

मनुष्य के साँस लेने की रफ्तार उसकी छाती पर हाथ रखने से मालूम हो सकती है। स्वस्थ मनुष्य की छाती एक मिनिट मे लगभग १८ वार फडकती है। छाती की वीमारी मे और तेज़ ज्वर मे छाती की धडकन वढ़ जाती है। प्रत्येक एक डिग्री बुखार वढ़ने से छाती की धड़कन २ या ३ वार वढ़ जाती है।

दवाई देना

दवाइयो को नियत समय पर, यथाविधि और ठीक मात्रा मे देना चाहिए। दवाई देने के पहिले शीशी को सदा अच्छी तरह हिला लेना चाहिए। गोली या पुड़िया को मुँह मे रखकर थोड़ा पानी पिला देना चाहिए। ऐसा करने से दवा आसानी से उतर जाती है, और मुँह मे भी नही लगी रहती। अरण्डी का तेल वरतन में लगा रह जाता है, इसलिए पीने मे देर लगती है, और कुल पेट मे भी नही जाता, क्योकि कुछ वरतन मे ही लगा रह जाता है।

यदि नीबू का अर्क डालकर पहले बरतन में हिला लिया जाय और फिर नीबू का अर्क फेंककर अरण्डी का तेल डाला जाय तो बरतन में नहीं लगेगा और उसके पीने में सुविधा होगी।

दवाई को हमेशा साफ शीशी में लेना चाहिए और स्वच्छ पात्र में पिलाना चाहिए। पीतल के पात्र में कभी नहीं रखना चाहिए। यदि रोगी को पहिले कुल्ला करा दिया जाय और फिर दवाई दी जाय तो कम कड़वी लगेगी।

चारपाई पर बिछौना बदलना

यदि रोगी अधिक दुर्बल हो और आसानी से उठ न सकता हो तो चारपाई पर लेटे लेटे उसका बिस्तरा बदलना चाहिए। चारपाई की एक पाटी के पास माता को खड़ी होना चाहिए। रोगी का मुँह चारपाई की दूसरी पाटी की ओर करके (जिससे उसकी कमर माता की ओर रहे) उसको उसी पाटी के पास करवट से लिटा दे। मैले या बदलनेवाले वस्त्र को सिकोड़कर कमर तक ले आना चाहिए, और नये कपड़े को मोड़कर खाली जगह में बिछा देना चाहिए। मुड़ा हुआ हिस्सा रोगी की कमर के पास होना चाहिए। रोगी की करवट फिर धीरे से बदल देना चाहिए, जिससे उसका मुँह माता की ओरवाली पाटी के पास हो जावे। मैले कपड़े को हटाकर नये कपडे की तहे खोलकर उस जगह पर बिछा देना चाहिए।

तकिया हटाना—रोगी के सिर को बायें हाथ के सहारे से उठाकर दायें हाथ से तकिया हटा लेना चाहिए। दूसरे तकिये

को उठाकर या उसी तकिये को झाड़कर और उलटकर रोगी के सिर के नीचे रख देना चाहिए। तकिये पर सिर रखे रखे तकिया और सिर दोनो गरम हो जाते हैं, इसलिए तकिये को सरकाते या उलटते रहना चाहिए।

शयन-सम्बन्धी कष्ट—यदि रोगी बहुत देर तक एक ही करवट लेटा रहे तो शयन-सम्बन्धी पीडा (bed sores) होने का भय रहता है। इसलिए उसकी करवट बदलते रहना चाहिए। यदि कमर मे दर्द मालूम हो तो चिकित्सक की सलाह लेकर दवाई लगाना चाहिए। अरडी के तेल मे जिङ्क ओआयन्टमेन्ट मिलाकर, चटनी सा करके लगाने से बहुत अच्छा रहता है। अरडी के तेल से चर्म चिकना रहेगा; जिङ्क ओआयन्टमेन्ट सील को सोख लेगा और घाव पडने से रोकेगा।

सिर में तेल लगाना—रोगी का सिर जाँघ पर रखकर उसे सीधा लिटावे। पहिले सिर के अग्रभाग (चाँद) मे लगाना चाहिए, फिर रोगी को दाईं ओर करवट लिवाकर सिर के बाईं ओर, और इसी तरह बाईं ओर करवट लिवाकर दाईं ओर तेल लगावे। फिर धीरे धीरे कघी करनी चाहिए।

अध्याय १६

साधारण रोग

माता को बालकों के साधारण रोगों के सम्बन्ध मे कुछ जानकारी अवश्य रखनी चाहिए जिससे वह जरा सी बात मे घबराये नहीं और रोग को समझ सके, उसकी क्योंकर रोक थाम करें, उसमे क्या परहेज करने चाहिएँ और कैसा इलाज करना उचित होगा। बहुधा बालक की देख-भाल माता ही करती है, इसलिए उसे बीमारी के समय देख-रेख करने के सिद्धान्तो से भली भाँति परिचित होना आवश्यक है*। बालक अपने दुख को स्वय नही बतला सकता, इस कारण माता को उसकी भले प्रकार से निगरानी रखनी और प्रत्येक चिह्न से रोग की दशा का ज्ञान करना चाहिए। बहुधा रोग के चिह्न ठीक ठीक बतलाने से ही डाक्टर रोग का निदान कर सकता है, अन्यथा रोग का इलाज करना उसके लिए कठिन हो जाता है, और बालक भी दुर्बल होता जाता है। यदि बालक के रोग और कष्ट का ज्ञान हो जाय तो बहुत शीघ्र इलाज हो जायगा।

---

*अध्याय १५ 'बीमारी मे देख-रेख" में इन सिद्धान्तों का विस्तृत वर्णन मिलेगा।

जैसे वालक जरा सी गडवड से बीमार हो जाते हैं, वैसे ही जरा सी दवाई या केवल एहतियात से ठीक हो जाते है। यहाँ हम सक्षेप मे कुछ साधारण रोगो के सम्बन्ध मे लिखते है, पर इसमे उनके कारण, चिह्न, या चिकित्सा का विस्तृत वर्णन नही दिया जायगा। रोग वहुत प्रकार के होते है और उनकी भिन्न भिन्न अवस्थाएँ होती हैं। अनजान मनुष्य को किसी भी पुस्तक मे—चाहे वह वहुत प्रामाणिक चिकित्सा-ग्रन्थ ही क्यो न हो—नुसखा देखकर दवा नही देनी चाहिए। सदैव चतुर चिकित्सक या किसी जानकार की सलाह से दवा करना ही वुद्धिमत्ता है।

रोग के साधारण कारण

दूध पिलाने के दिनो मे यदि माता बीमार हो जाय तो वालक का स्वस्थ रहना भी कठिन है। शिशु की दिन-चर्या—खाने, पीने, सोने, नहाने आदि—मे गडवड हो जाने से वालक रोगी हो जाते हैं। अकस्मात् सर्दी गर्मी या चोट लग जाने से भी शिशु वीमार हो जाता है। रोग के कीटाणु मुँह या नाक के द्वारा या भोजन के साथ शरीर मे प्रवेश करके या त्वचा को छूकर उसको रोगी वना देते है। विशेष ऋतु मे विशेष रोग होने की सम्भावना रहती है। जव छूत की कोई वीमारी फैली हो तव भी वालक के उस रोग मे ग्रसित होने का वहुत भय रहता है।

(१) पेट के रोग

क़ब्ज़—ऊपरी दूध पीनेवाले बच्चो को कब्ज अधिक सताता है। यदि माँ को कब्ज़ है तो, माँ का दूध पीनेवाले बच्चो को भी अवश्य कब्ज हो जायगा। बालक को ठीक समय पर टट्टी जाने की आदत डालनी चाहिए, नहीं तो उसको क़ब्ज रहने लगेगा। बड़े बच्चो को कम पानी पीने हरी तरकारी और फल या चर्बीवाले पदार्थों (अर्थात् मक्खन, घी) के कम सेवन से यह रोग हो जाता है।

यदि माँ को कब्ज है तो वह स्वय अधिक पानी पीकर या दस्तावर भोजन—फल साग, घी आदि—खाकर क़ब्ज़ को दूर करने का यत्न करे। बालक को फलो का रस दे, पानी अधिक दे, टट्टी के समय पेट पर या सूँड़ी के चारो ओर थोड़ा सा तेल मल दे। चीनी के अधिक खाने, मक्खन, घी, मलाई, मुनक्का (खाली या दूध मे उबालकर) और अजीर खाने से भी कब्ज दूर हो जाता है। अगर इस पर भी ठीक न हो तो एक दो चमचा अरंडी का तेल दूसरे तीसरे दिन दे। जहाँ तक हो सके दवाइयो की आदत न डालो। कब्ज़ सब रोगो की जड़ है, उसे शीघ्र दूर करने का यत्न करना चाहिए।

दस्त—भोजन मे गड़बड़ होने से दस्त आने लगते हैं। माँ का दूध पीनेवाले बच्चो की अपेक्षा बाहरी दूध पीनेवाले बच्चों

को यह रोग अधिक होता है। दूध के हलके भारी होने से या बोतल, चुसनी की गदगी से यह रोग हो जाता है। यह रोग विशेषतया ग्रीष्म और वर्षा ऋतु मे या टैम्प्रेचर के आकस्मिक परिवर्तन से होता है। पॉव या पेट को सर्दी लग जाने से अथवा कच्चे या अधिक पके फलो से और अस्वच्छ दूध के सेवन से यह पैदा होता है। समय असमय स्वादिष्ट भोजन के लालच से अधिक खा जाने से, या कब्ज के बिगड़ जाने से भी यह रोग हो जाता है।

ध्यानपूर्वक देखना चाहिए कि दूध मे कोई विकार तो नहीं हुआ। दूध अनुकूल न हो तो उसमें दूध, पानी और चीनी के भाग मे कुछ परिवर्तन कर दो, अगर मॉ के गरिष्ठ भोजन करने से या ऊपरी दूध के गरिष्ठ या बासी होने या बोतल और बिटकना गन्दा होने के कारण दस्त आते हो, तो इन कारणो को दूर करो। दस्त के समय बालक की पाचन-शक्ति कम हो जाती है इसलिए दूध को अधिक हलका करके देना चाहिए। मॉ का दूध पीने के पहले यदि बालक को थोड़ा सा पानी पिला दिया जाय तो दूध पतला हो जावेगा। ऐसी दशा मे मॉ का दूध कम पिया जायगा। इससे मॉ को अपना दूध निकालते रहना चाहिए जिससे वह कम और भारी न हो जाय। यदि बालक बाहरी दूध पीता हो तो उसमे अधिक पानी डालकर उबाले या दूध कई बार और थोड़ा देवे। यदि प्यास लगे तो केवल पानी देना चाहिए, यह ख्याल न करो कि भोजन

कम मिलने से बालक भूखा रहेगा या दुर्बल हो जायगा। सच पूछिए तो इस रोगग्रस्त बालक की पाचन-शक्ति बहुत कम हो जाती है और इस कारण उसे बहुत कम भोजन की आवश्यकता होती है।

यदि यह रोग अधिक दिन रहेगा तो मेदा कमज़ोर हो जावेगा। कभी कभी आंव या खून भी दस्तो के साथ आने लगता है। हैज़े के दिनो मे इसका ध्यान रखो कि कहीं उस रोग ने बालक को तो ग्रस्त नहीं कर लिया है। हैज़े मे पेशाब नहीं होता, और उलटी बहुत होती है, प्यास बहुत लगती है, हाथ और चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, आँखे नीचे को गड़ जाती हैं, पर बुखार नहीं होता।

यदि साधारण दस्त हो तो १-२ चम्मच अरंडी का तेल दे दिया जावे। इससे मेदा साफ़ हो जायेगा।

उलटी—दूध या भोजन को थोड़े समय में कई बार, अधिक या जल्दी जल्दी खा लेने मे होने लगती है। विटकने मे बड़ा सूराख़ होने मे पेट मे हवा जाकर उलटी हो जाती है। दूध पीने या भोजन के बाद बालक के गुदगुदी करने, उछालने, कुदाने या हँसाने से भी बालक दूध डालने लगता है। ऐसा करने से बालक के पेट मे हवा भर जाती है। यदि बालक को गोदी में लेकर कन्धे लगाकर शान्त कर दिया जाय तो उलटी नहीं होगी। यदि उलटी होने लगे तो भोजन देर मे

और थोडा देना चाहिए। यदि वालक दूध जल्दी पीने लगे तो स्तन या विटकने को माता उँगलियो से दवाकर दूध पिलावे।

मुँह पर सफ़ेद दाग़ (thiush)—वालक के मुँह, जीभ, तालु या गालो पर छोटे छोटे सफेद दाग दिखाई देने लगते है। कभी कभी मुँह सूखने लगता है, भूख नहीं लगती, दस्त या उलटी होने लगती है। ये दाग दूध के धव्वे की नाईं मालूम होते है, पर रगड़ने से छूटते नहीं। कुछ काल से चतुर माताएँ सफाई के ख्याल से वालक के मुँह को ख़ूव रगडकर धोती हैं, ऐसा करने से यह रोग हो जाता है। वहुत छोटे वालक के मुँह को साफ करने की या कुल्ला कराने की आवश्यकता नहीं। राल मुँह को शुद्ध का देवी है। एक प्रकार के कीटाणु द्वारा भी यह रोग उत्पन्न होता है। वदहजमी, शीशी या चुसनी के गन्दा रहने से कीटाणु वढ जाते हैं। इस रोग के चिह्न देखते ही वालक की सव चीजे वहुत स्वच्छ रखनी चाहिएँ। भेड़ का दूध लगाने से यह रोग अच्छा हो जाता है।

पेट में दर्द—यह वदहजमी, कब्ज़ या सर्दी से होता है। यह साधारण हो तो पेट पर फलालैन की पट्टी वाँध दो या हाथ या कपड़ा गर्म करके वच्चे का पेट सेंको और उसके पैर भी गर्म रखो। तेल मे २-३ वूँद अमृतधारा लगा करके सेकने से वहुत जल्द आराम मालूम होगा।

सुखुआ—इस रोग से आग्रस्त नन्हा बालक दिन प्रति दिन सूखता जाता है। वह दुर्बल, गिरा हुआ सा प्रतीत होने लगता है, शरीर पर झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं, कभी कभी जीभ लाल और मुँह पर सफ़ेद दाग हो जाते हैं। कभी उसको ख़ूब भूख लगती है, कुछ खाने को नहीं मिलता तो उँगली ही चूसने लगता है. पर इस पर भी सूखता जाता है, तोल कम होने लगती है।

भोजन के अच्छी तरह अनुकूल न होने और हज़म न होने से यह रोग हो जाता है। यह माता के दूध पीनेवाले बालकों में बहुत कम होता है। कभी कभी दस्तों के बाद अँतड़ियाँ ख़राब हो जाती हैं, पाचनशक्ति जाती रहती है। उसके परिणाम-स्वरूप इस रोग की उत्पत्ति होती है। दरिद्रता, पौष्टिक भोजन की कमी और अस्वच्छता आदि इस रोग के मित्र हैं।

(२) साँस-फेफड़ों के रोग

ऐडेनाइड्ज़ (adenoids)—ऐडेनाइड्ज़ नाक के अन्दर पीछे की ओर छोटे छोटे कोमल रेशे होते हैं। नाक के द्वारा जब वायु शरीर के अन्दर जाती है तो यह पहले गर्म हो जाते है। वायु मे सर्वदा बहुत से रोगो के कीटाणु—ज़ुकाम, खाँसी, इन्फ्लुऐंजा, कैटरा और यदि अन्य छूत की बीमारी (हैज़ा, प्लेग, तपेदिक़ इत्यादि) फैली हो तो उनके भी—सम्मिलित रहते

है। जब वायु नाक के भीतरी गीले और चिपचिपे भाग और गले के पिछले भाग से होकर जाती है तब इन ऐडेनाइड्ज़ मे वह कीटाणु एकत्रित हो जाते है। यदि वायु अधिक कीटाणु-युक्त, अशुद्ध या धूल के कणो से भरी हुई हो तो इन नाक के रेशो पर बहुत भार पड़ता है। जब यह भार सीमा से अधिक हो जाता है तो वे अपना अपना काम करने मे असमर्थ होने के कारण बढ़े हुए और रोगी हो जाते है।

जब ऐडेनाइड्ज़ बढे हुए रहते है तो नाक-द्वारा साँस लेने मे कठिनाई होती है और मुँह से साँस लेने की इच्छा होती है। पर जब ऐडेनाइड्ज़ बढ़ते हैं तब उनके असर से टान्सिल भी बढ़ जाते है—जिसे गला पड़ जाना कहते हैं। फिर मुँह के रास्ते भी हवा जाने मे कठिनाई होती है। इस प्रकार जब दोनो मुँह और नाक के रास्तो से हवा के जाने मे कठिनाई होती है तो उसका परिणाम बहुत बुरा होता है। काफ़ी हवा फेफड़ो मे नहीं पहुँचती, वे न मजबूत होते हैं न फैलते हैं। सीना छोटा रह जाता है और कधे झुककर गोल से दीखने लगते है। जब साँस ली हुई हवा शरीर की गन्दगी को लेकर बाहर निकलना चाहती है तब उसे फिर वही रुकावटे मिलती हैं और शरीर के मल का बहुत सा भाग शरीर मे ही रह जाता है। हवा रुकने से छोटा सीना और झुके हुए कन्धे ही नहीं हो जाते हैं, पर तालू टेढ़ा हो जाता है और ऊपरी जबड़ा गोल होने के बजाय इस शक्ल का हो जाता है,

नथने पतले पड़ जाते हैं और होठ मोटे, हमेशा मुँह खुला रखने की इच्छा होती है, हवा के कीटाणु बिना रोक टोक खुले हुए मुँह के द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं, मुँह के रास्ते साँस लेने के कारण रात को भले प्रकार नींद नहीं आती। ऐडेनाइड्ज़ का रोगी मुँह से साँस लेने लगता है। उसका मुख सूखने, दाँत खराब होने और चेहरा शून्य दीखने लगता है, कान के अन्दर की छोटी छोटी नलियों (जो कान के पीछे की ओर होती हैं) के बन्द होने और सूज जाने से कान में दर्द, फोड़ा, या बहने की शिकायत अथवा बहरापन इत्यादि हो जाते हैं। फेफड़ो द्वारा श्वासोच्छ्वास के रुकने और गले के अन्दर की नलियो के सूज जाने से ज़ुकाम, खाँसी, बलगम का बहना, गले का बैठना इत्यादि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस रोग के अधिक दिन रहने से ब्राङ्कियटिस निमोनिया हो सकता है। नाक और गले की अन्तर्वर्ती सूजन से पैदा होकर जब यह पेट मे जाती है तो अजीर्ण, खट्टी डकारें और पेट के अन्य रोग हो जाते हैं। प्लेग, हैज़ा, तपेदिक आदि के कीटाणु भी शरीर में सुगमता से प्रवेश करके नाना प्रकार के कष्ट देते हैं। यदि ऐडेनाइड्ज के बढ़ जाने के कारण बहुत कष्ट होने लगता है तो चीर-फाड़ के सिवा कोई चारा नहीं रहता है।

ऐडेनाइड्ज़ से बचने के उपाय—शुद्ध हवा मे रहने, नाक और मुँह को सदा साफ रखने से ऐडेनाइड्ज़

होने की वहुत कम सम्भावना रहती है। मुँह कभी खुला नहीं रखना चाहिए। चलते और भागते हुए वहुधा वालक मुँह खोल लेते है, उससे ऐडेनाइड्ज होने का भय रहता है। सख्त चीज चवाने से दाँत मजबूत होते है और ऐडेनाइड्ज़ होने की सम्भावना कम हो जाती है। माता का दूध पीने से जवड़ो पर-ज़ोर पड़ता है। इस कारण माता का दूध पीनेवाले वालको को ऐडेनाइड्ज़ होने की कम सम्भावना रहती है। ऊपरी दूध पीनेवाले वालको को यह रोग अधिक होता है। उनके जवड़ो पर विलकुल ज़ोर नहीं पडता और वोतल विटकने के गन्दे होकर मुँह मे रोग उत्पन्न करने की अधिक सम्भावना रहती है।

खाँसी-जुकाम—यह रोग हमारे वालको को वहुधा रहता है। साधारणतया यह रोग खतरनाक नही होता, पर इससे वालक को वहुत कष्ट होता है। यदि यह अधिक दिन रहे तो अन्य भीषण रोग होने की भी सम्भावना रहती है। इस रोग मे वलगम और पानी नाक से वहता रहता है। वालक गन्दा रहता है, वालक स्वयं अपनी नाक साफ नही कर सकता। दूसरे भी उसको भले प्रकार अन्दर से साफ नही कर सकते। इसलिए वह नाक से साँस नही ले पाता। दूध पीते समय वह स्तनो या वोतल से मुँह हटाकर मुँह के ही द्वारा साँस लेने लगता है, नींद भी भले प्रकार नही आती, सिर मे दर्द हो जाता है और ऐडेनाइड्ज़ होने का भय

रहता है, यदि यह रोग अधिक दिन रहे तो तपेदिक तक होने का भय रहता है।

इस रोग से पीडित मनुष्य के निकट रहने, उसका जूठा पानी पीने, उसके पास सोने या उसी रूमाल से मुँह पोछने से खाँसी ज़ुकाम हो जाता है। बालको को खुली ताज़ी हवा में रखो। ठंडी सर्द हवा हानि नहीं करती, केवल यह ध्यान रहे कि बालक गरम कपडे पहने हो। वस्त्र न अधिक गरम होने चाहिएँ, न अधिक ठंडे। यदि कम कपडा हो तो भी सरदी लगकर ज़ुकाम हो सकता है। अधिक गरम कपडा होने से पसीना आने के कारण शरीर ठंडा हो जाता है, और ज़ुकाम का भय रहता है। ज़ुकाम होने पर भी खुली हवा मे रक्खो। बालक के नथनों मे एक एक बूँद मीठे या सरसो के तेल की लगा दो। नाक को साफ रखो। यदि खाँसी हो तो गले और छाती पर मीठा तेल लगा दो। थोड़े दिनो मे अपने आप यह रोग नष्ट हो जायगा।

कुत्ता खाँसी—यह रोग साधारण खाँसी के कम से कम ३ सप्ताह पश्चात् हो सकता है, पहले नहीं। इस रोग मे बालक को तेज़ खाँसी हो जाती है। खाँसी जल्दी जल्दी आती है। खाँसने का दौरा सा उठता है। खाँसते खाँसते दम रुकने लगता है, और मुँह लाल हो जाता है, कै होने लगती है। रात को यह अधिक बढ़ जाती है। यह रोग छ सप्ताह तक रहता है। औषधि देने से भी यह जल्दी नष्ट नहीं होता पर कम हो सकता

है। इस रोग मे बहुधा खाने के थोड़े समय बाद उलटी हो जाती है, इस कारण बालक दुर्बल होने लगता है। भोजन थोड़ा थोड़ा और खाँसी के दौरे के बाद दिया जाय तो उलटी नहीं होगी।

इस रोग से बहुत से बालको की मृत्यु भी हो जाती है। असावधानी करने से और बहुत सी शिकायते हो जाती हैं। यदि रोग साधारण हो तो बालक को हलका गरम कपड़ा पहनाकर खुली हवा मे फिरने दो, पर वह दौड़े भागे नहीं, नहीं तो खाँसी ज़ोर से उठने लगेगी। यदि खाँसी अधिक हो तो बालक को चारपाई पर लिटा दो।

इस रोग मे सदा स्वच्छ ताजी हवा मिलनी चाहिए। खाँसी, ज़ुकाम, इन्फ्लुएन्जा, कुत्ता-खाँसी बहुत फैलनेवाले रोग हैं। ये बालको को बहुत जल्दी हो जाते है, इस कारण यदि घर मे और किसी मनुष्य या बालक को ये रोग हो तो बालक को रोगी से सदा दूर रखो। इन रोगो से ग्रस्त मनुष्य की गोद में बालक को न दो, न उनके पास सोने दो। उनका जूठा खाने पीने भी न दो।

इन्फ्लुएन्ज़ा—खाँसी ज़ुकाम के पश्चात् या छूत से यह रोग हो जाता है। खाँसी ज़ुकाम के साथ १००-१०२ डिगरी का ज्वर रहता है। ३-५ दिन तक यह रोग रहता है, इससे कमज़ोरी बहुत हो जाती है। अन्य बीमारी उत्पन्न होने

या मृत्यु का भी भय रहता है। ज्वर छूटने के पश्चात् एक सप्ताह तक रोगी को पूरा आराम करना चाहिए।

ब्रांचिटिस (bronchitis)—खाँसी ज़ुकाम, गला पडना, ऐडेनायड, इन्फ्लुएञ्जा और शीतला के बिगडने मे बहुधा यह रोग उत्पन्न हो जाता है। इस रोग से ग्रस्त बालक जोर जोर से साँस लेने लगता है। नाडी तेज चलने लगती है, ज्वर हो जाता है, बलगम निकलता है।

निमोनिया—जब फेफडो तक असर पहुँच जाता है तो उस रोग को निमोनिया कहते हैं। इस रोग मे बालक एकदम बीमार हो जाता है। कै होने लगती है। ज्वर १०४ डिगरी के निकट रहने लगता है। रोगी बेहोश सा रहता है। साँस जल्दी जल्दी और कठिनाई से आती है। सिर इधर-उधर पटकता है, पर ज़ोर से चिल्ला नही सकता। होठ और चेहरा पीला पड़ जाता है। ज़बान पर ख़ुश्की मालूम होने लगती है। थूक और बलगम ख़ुश्क और कथई रग का हो जाता है। ७ या ९ दिन तक यह रोग अपना पूरा ज़ोर दिखाकर एकदम कम होने लगता है और ज्वर बहुत जल्दी उतर जाता है।

ब्राञ्चिटिस और निमोनिया इन दोनो रोगो मे कमरे मे स्वच्छ वायु के आने का प्रबन्ध रहना परमावश्यक है। पर कमरा अधिक ठण्डा न हो, हवा के झोके रोगी को न लगें और कमरे का ताप एक सा रहे।

तपेदिक्—इस रोग के अकुर बहुत से बालकों के शरीर मे बाल्यावस्था मे जम जाते है और बड़े होने पर वे इस रोग के शिकार बन जाते है। इस कारण तपेदिक के रोगी से बालक को हमेशा दूर रखो। गन्दी जगह मे रहने से भी बालक मे इन कीटाणुओ के आक्रमण को रोकने की शक्ति कम हो जायगी।

दुखनी आँखें

प्राय गरमी मे बच्चो की आँखे आ जाती है। कुछ की आँखे दुखनी आने के बाद सदा के लिए खराब हो जाती है, उनमे कोई रोग हो जाता है, अथवा आँख ही जाती रहती है। आँख का रोग गन्दगी या छूत से होता है। जब मक्खी किसी आँख के रोगी के नेत्र पर बैठती है तो उसका कुछ मवाद और कीटाणु ग्रहण कर लेती है। फिर जब अन्य अच्छे बालक की आँख पर जाकर बैठती है तब वही मवाद और कीटाणु उसकी आँख पर छोड देती है। बेचारे बालक की आँख दुखनी आ जाती है। यदि बालक का मुँह और नेत्र गदे है या उसके कपड़े, चारपाई, कमरा और आस पास की जगह गन्दी है तो मक्खियाँ अवश्य एकत्रित होगी। बालक की आँख को गदे कपडे से, उसके कुरते से, माता की धाती आदि से भी पोछने से नेत्र रोग हो जाते हैं। सदा बालक की आँखो को साफ पतले कपडे या रुई से साफ करना

चाहिए। दोनो आँखो के लिए अलग अलग कपडा या रुई के टुकडे होने आवश्यक हैं। एक बालक की आँख पोछकर उसी कपडे से दूसरे की आँख कभी न पोछो। जिस कपड़े के टुकड़े या रुई से दुखनी आँख पोछी हो उसे तुरन्त जला देना उचित होगा, जिससे यह रोग मक्खी द्वारा अन्य बालको में न फैले।

(३) त्वचा (Skin) के रोग

घाम घमौरी, अम्हौरी गरमी के दाने—बहुधा गरमी और बरसात मे छोटे छोटे लाल दाने बालको के शरीर पर पास-पास हो जाते हैं। प्राय वे उस भाग मे अधिक होते हैं जिस पर, कपडे से ढके रहने के कारण, पसीना बहुत आता है। इनमे खाज बहुत उठती है। बालक शरीर को नोचने लगता है। बेचैन हो जाता है। घाम हो जाने पर बालक को अधिक समय नगा रखे; और बहुत हलके बारीक कपड़े पहनावे। साबुन शरीर पर न लगावे, बल्कि बेसन या मुलतानी मिट्टी मल कर स्नान कराये। बर्फ मलने या गरम पानी से स्नान कराने से दाने मर जाते हैं। स्नान के बाद कपडे से शरीर अच्छी तरह पोछ दो।

जाँघ लग जाना—जोड़ो (जहाँ खाल एक दूसरे से लगी रहती है—जैसे जाँघ, बगल, गर्दन) पर खाल नर्म और लाल या सडी सी भी हो जाती है। ऐसा गन्दगी, और पसीने

से होता है। प्रति दिन स्नान कराकर भली भाँति पोछ देने से व तेल लगाने से यह रोग नहीं होगा।

दद्रु रोग—दाद—यह छूत से और गन्दगी से पैदा होता है। यह बहुधा जाँघ पर होता है। खाल पर गोल चकत्ते पड़ जाते हैं। खाज बहुत अधिक उठती है। धोबी-द्वारा गन्दे पानी मे वस्त्र धोये जाने या इस रोग से पीड़ित मनुष्य के कपडो के साथ धोने से भी यह रोग हो जाता है। अच्छा होने पर भी कुछ दिन तक औषधि लगाये जाना चाहिए, नहीं तो यह फिर उत्पन्न हो जाता है।

खुजली—यह एक छोटे कीड़े से होती है। प्राय: हाथ या नाखूनो के द्वारा चमडे मे फैलती है। यह रोग बहुत दुखदाई होता है। एक से दूसरे को बहुत जल्द फैलता है, इस कारण इसके रोगी को सबसे अलग रखना चाहिए। रोगी को साबुन से नित्य स्नान करावे, और उसके बिछाने और पहनने के कपड़े अत्यन्त साफ रखे। गन्धक की मलहम से बहुत जल्द फायदा होता है। शुद्ध की हुई गन्धक (बड़े मनुष्य के लिए १-२ रत्ती सुबह शाम) मिसरी के साथ खाने से भी बहुत लाभ होता है।

नितम्ब रोग (sore buttocks)—यह रोग प्रतिकूल भोजन से और दस्त या कब्ज रहने से हो जाता है। शौच के पश्चात् बालक को भले प्रकार न धोने और धोकर न पोंछने

से या गन्दी या भीगी हुई तिकोना—रुमाली को पहनाने से भी हो जाता है।

फोड़ा-फुन्सी—यह जख्म या घाव के खुले रहने, उसमें गर्द या अन्य कीटाणुओं के प्रवेश करने, या मवाद पड़ जाने से हो जाते हैं। गन्दी जगह मे रहने, गन्दे कपड़े पहनने या खून खराब हो जाने से फुंसी अपने आप निकल आती हैं। एक फुंसी का मवाद दूसरी जगह लगकर और बहुतसी फुंसियाँ निकल आती हैं। इस कारण फुंसियों को साबुन से या नीम के हलके गरम पानी से प्रति दिन धोते रहना और मवाद को पोछते रहना चाहिए। उसको और कहीं न लगने दो। मवाद के फाहों और कपड़ों को जला देना उचित होगा। यदि किसी बच्चे की फुंसियों का मवाद अन्य बालकों के लग जावे तो उनके भी अवश्य फुंसियाँ निकल आवेंगी। फुन्सियों की दशा में बालक को विशेष रूप से साफ रखना चाहिए।

शीतला (चेचक, बड़ी माता)

यह रोग बहुत दुःखदायी और कष्ट-दायक होता है। इसमें बालक को अनेक रोग होने, आँखों में फूला पड़ जाने या अन्धा होने, शीतला के निशान और रंग के काला पड़ जाने से कुरूपता और मृत्यु तक की सम्भावना रहती है। हमारे देश के बहुत से बालक इस रोग के शिकार बन जाते हैं, और इनमें से बहुत से इसके बुरे परि-

णाम से जन्म पर्य्यन्त दुःख उठाते हैं। यह रोग बहुत फैलता है। हमारे देश मे इसका बचाव भले प्रकार नहीं किया जाता, इसो कारण एक बालक के शीतला निकलते ही घर, रिश्तेदारी, और गली-मुहल्ले के बच्चो के भी निकल आती है और इसी तरह माता-पिता और अन्य मित्र और रिश्तेदारो की लापरवाही और मूर्खता के कारण हजारो बालको को दुख उठाना पड़ता है। अन्य देशो मे शीतला के रोगी से छूआ-छूत का बहुत बचाव किया जाता है, इस कारण वहाँ बालको को यह रोग कम सताता है। ज्यो ही किसी बालक के शीतला निकले त्यो ही उसे पृथक्, खुले और रोशनीदार कमरे मे रखना चाहिए। अन्य बालको के साथ उसे बैठने और खेलने कभी न दो। जहाँ तक हो सके माता या वह मनुष्य, जो रोगी की सेवा करे, और लोगो से विशेषकर बच्चो से अलग रहे, बहुत कम चीज़ो को छूए और जिनको छूए उन्हे साबुन से भले प्रकार हाथ धोकर। अपने और रोगी के कपड़े सबसे अलग रक्खे, धोबी को धुलने के लिए न दे, नही तो धोबी के द्वारा ही छूत फैल जायगी—पर वस्त्रो को अत्यन्त साफ रखना चाहिए। इस वजह से हम लोगो मे यह प्रथा है कि यदि घर मे किसी के चेचक निकले तो धोबी को कपडे धुलने के लिए नही देते और न नाई से हजामत ही बनवाते हैं। प्रति दिन कपड़ो को धूप मे डालते रहना उचित होगा। शीतला के दाने और खुरड जला देना चाहिए। शीतला से अच्छा हो जाने पर भी

१०-२० दिन तक बचाव रखना चाहिए। शीतला के निकलने पर सम्भव हो तो घर के बालकों को किसी अन्य रिश्तेदार के यहाँ भेज दो, वरन् जिनके टीका नहीं लगा है उनके टीका लगवा देना चाहिए। ऐसा करने से इन बच्चों के या तो शीतला नहीं निकलेगी या निकलेगी तो साधारण। शीतला अनेक प्रकार की होती है, पर इसकी दो विशेष श्रेणियाँ हैं, एक छोटी, साधारण दूसरी बड़ी, विकट। बड़ी अधिक भयानक और दुःखदायी होती है, और अधिक दिन रहती है। छोटी चेचक में रक्त तक प्रभाव नहीं होता है, ज्वर हलका, दाने कम, और छोटे होते है और उनमे मवाद के स्थान में पानी भरा हुआ मालूम होता है। टीका लगवा देने से शीतला नहीं निकलती। इस कारण प्रत्येक बालक के जन्म के पश्चात् बसन्त ऋतु मे होली के उत्सव के समीप टीका अवश्य लगवा देना चाहिए।

शीतला के निकलने के पहले बालक को एकदम (बिना किसी प्रत्यक्ष कारण के) तेज ज्वर (१०४-१०५ डिगरी तक) हो जाता है। उसकी आँखे लाल हो जाती हैं, नाक बहने लगती है। छींकना और खाँसना शुरू हो जाता है। बेचैनी या बेहोशी की दशा मे रोगी पडा रहता है। कभी कभी कमर और हाथ पैर मे दर्द होने लगता है। तीन चार दिन के पश्चात् दाने दिखने लगते हैं। बहुधा ये लाल रग के होते हैं। पहले कानों के पीछे निकलते हैं और फिर मुँह, हाथ, छाती, पीठ

और टाँगों पर फैलते चले जाते है। छोटी शीतला के दाने ३–५ दिन रहते है, वडी के ११–१४ दिन। कुछ दिन दानो के वढ़ने मे लगते हैं, कुछ दिन उनके भरने मे, और इसी तरह कुछ समय उनके सूखकर खुरण्ड के उतरने मे।

ज्वर

यह किसी न किसी वदपरहेजी अर्थात् अधिक या गरिष्ठ वादी भोजन, खट्टा, वासी, ठण्डा दूध, सरदी, गरमी लग जाने से या अन्य किसी रोग (कब्ज, दस्त इत्यादि) से हो जाता है। इस कारण इसकी चिकित्सा के पहले ज्वर का कारण मालूम करना चाहिए। यदि ज्वर के मूल कारण को हटा दिया जाय तो यह स्वय वहुत सुगमता से जाता रहेगा। यह कई प्रकार का होता है। वरसात मे मलेरिया वुखार होता है। कोई ज्वर नियत समय पर प्रति दिन उतर जाता है और फिर दूसरे दिन नियत समय पर चढ़ आता है या प्रति दिन चढ़ता उतरता है पर समय वदलता रहता है। कुछ प्रकार के ज्वर दूसरे या तीसरे दिन वारी से आक्रमण करते है, अर्थात् एक दिन होता है और फिर १ दिन या दो दिन वीच मे नहीं होता है। रिलैप्सिङ्ग फीवर आठ दिन रहता है, डेगू ११ दिन रहता है, रेमि· टेण्ट १४ दिन, और टाइफाइड २१ दिन या २८ दिन रहता है।

रोग से बचने के उपाय

शिशु की दिन-चर्या और खान-पान को सदा नियमित रखो। जहाँ तक हो सके खुली शुद्ध वायु में रहो और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखो। मौसमी और फैलनेवाली बीमारी के दिनो में बालक की विशेष रक्षा करो। फैलनेवाली बीमारी के दिनो मे बालक को बाहरी मनुष्यो और अन्य वस्तुओ से बचाओ, कुटुम्ब के आदमी भी जब बाहर से आवें तो स्नान करने और कपड़े बदलने के उपरान्त बालक को छुएँ। दूध और पानी को भले प्रकार उबालकर इस तरह रखो कि मक्खी और अन्य कीटाणु उस पर आक्रमण न कर सकें। बाज़ार मे बिकनेवाली मिठाई भी न दो। जिस जगह बीमारी फैली हो वहाँ से यदि दूर जा सको तो अवश्य चले जाओ। बच्चो के कपड़े और रूमाल पर दिन में दो एक बार इयुकलिप्टस ऑयल छिड़क दो और नथनो मे एक बूँद सरसो का तेल लगा दो। शीतला का टीका अवश्य लगवाना चाहिए। प्लेग के दिनों मे प्लेग का टीका लगवाओ और चूहो को पकड़कर दूर भिजवा दो। पैर मे जूते और ऊँचे मोज़े पहिने रहो, बाँह और गरदन पर काफ़ूर बाँध लो और ज़रा ज़रा सा नित्य खाते भी रहो। हैज़े के दिनो मे हलका और शीघ्र पाचक भोजन करो और उबला हुआ पानी पियो।

अध्याय १७

आकस्मिक कष्ट और उनका प्राथमिक उपचार

नील पड़ जाना

गिर पड़ने से, चोट लग जाने से, अथवा घूँसा-चपत लगने से यदि शरीर पर नील पड जाय (परन्तु चमड़ी न फटे और रक्त न निकले) तो कपडे को वर्फ या ठंडे पानी मे भिगोकर और निचोड़कर थोडी थोडी देर चोट पर रखो।

घाव

यदि घाव साधारण (कटने, खुरच जाने, या तेज़ चीज़ के चुभने इत्यादि से) हो तो उस पर टिन्चर आयोडीन तुरन्त लगाओ। फिर साफ पानी से घाव को धोकर उबले हुए मीठे तेल या वैसेलीन मे तर किये हुए कपडे से ढककर पट्टी बाँध दो। फाया प्रति दिन बदलते रहो।

यदि घाव गहरा हो और खून बहुत निकलता हो, तो उस हिस्से को ऊँचा उठाकर (यदि हाथ पाँव मे चोट लगी हो तो इनको ऊँचा कर लो) और पास की जगह को दबाकर खून का बहना बन्द कर दो। तेज़ गरम (कम गरम न हो) या ठंडे

पानी को घाव पर डालो और फिर खाल को खींचकर ज़ख़म के कोनों को मिलाकर सफ़ेद साफ कपड़ा बाँध दो।

घाव को बिलकुल साफ रखना चाहिए। यदि मैले गन्दे पानी से वह धोया जायगा, उसमे धूल पड़ेगी या मैली पट्टी लगाई जायगी तो उसमे रोग-कीटाणु प्रवेश करके खून को गन्दा और दूषित बना देंगे। जखम को धोने और उस पर दवाई लगाने के पहिले स्वयं अपने हाथों को भले प्रकार साबुन या कृमि-नाशक औषधि से धो लेना चाहिए।

नकसीर

नकसीर छूटने पर गरदन के कपड़े ढीले कर दो। बच्चे के पास भीड़ मत करो बल्कि उसे खूब हवा मिलने दो। गरमी हो तो पंखा हिलाओ। सिर को पीछे की ओर झुकाओ। कपड़े को भिगो कर गरदन के पीछे सिर और नाक पर रखो। **यदि नकसीर थोड़ी हो तो** हाथों को सिर के ऊपर उठाओ, ऊपर के होठ को नथने के दोनों ओर धीमे धीमे दबाओ।

निगल जाना

कभी कभी बच्चे बटन, कंकर, फलों की गुठली आदि चीजें निगल जाते हैं। यदि ऐसा हो और गले में चीज अटक गई हो तो बच्चे के सिर को जमीन की तरफ टेढ़ा करके निगली हुई चीज निकालने की कोशिश करो। यदि फिर भी न निकले तो बालक के पैर पकड़कर उलटा कर दो और पीठ

पर चपत लगाओ। यदि ऐसा करने से भी न निकले तो तुरन्त डाक्टर को बुलाओ, नहीं तो बालक का साँस घुटकर मर जाने का भय रहेगा।

यदि निगली हुई वस्तु पेट मे चली गई हो तो कोई पौष्टिक चीज़—अर्थात् रोटी, हलुआ, आलू इत्यादि खिलाओ, जिससे वह वस्तु पेट मे रुककर या पचकर हानि न पहुँचाये। ऐसी चीजें बहुधा पाखाने के रास्ते बाहर निकल आती हैं, इस कारण दस्त को देखते रहो कि उसमे होकर वह वस्तु बाहर निकली या नहीं। यह भी देखते रहो कि बालक मे कोई हानिकर विशेष चिह्न तो प्रकट नहीं होता है। यदि कोई बुरा चिह्न प्रकट न हो तो किसी इलाज की आवश्यकता नहीं। निगली हुई वस्तु निकालने के अभिप्राय से बालक को जुलाब न देना चाहिए।

विषैले पदार्थ खा जाना

यदि बालक कोई जहरीली चीज़ खा गया हो तो गले के भीतर तक ख़ूब उँगलियाँ डालो जिससे जी मचला कर कै हो जाय। यदि इस प्रकार उलटी न हो तो नमक का पानी ख़ूब पिलाओं। इससे उलटी होगी और मेदा साफ हो जायगा। अरडी के तेल को अधिक मात्रा मे दो जिससे दस्त के द्वारा ज़हर निकल जावे। यदि अफीम अधिक खा जाने से विष फैल गया हो तो ख़ब्बे मे हाथ डालकर बराबर घुमाते रहो ताकि ज़हर शरीर मे फैलने न पावे।

किसी वस्तु का आँख, नाक, कान में गिर जाना

यदि आंख मे कोई चीज गिर जाय तो ठडे पानी के छपके दो, या साफ कपडे को भिगोकर आँख पर रखो। इससे वस्तु किनारे पर स्वयं आ जायगी। यदि आँख के ऊपर या नीचे के पर्दे को उठाने से वस्तु दीख पडे तो साफ पतले कपड़े से धीरे से उसको निकाल दो। आँख में किसी छोटी चीज़ के गिरते ही कई बार थूकने से भी वह चीज़ मुँह में होकर निकल जाती है। कान मे मच्छर या अन्य कोई वस्तु चली जाय तो मीठा तेल गरम करके डालो। वस्तु ऊपर को आ जावेगी। नाक मे किसी वस्तु के चले जाने पर बालक को नाक साफ करने का आदेश करो। यह तीनो अग बहुत कोमल होते हैं। कभी सुई या अन्य नोकीली वस्तु से निकालने का यत्न न करो।

जलना अथवा गरम पानी या दूध का शरीर पर गिर जाना

यदि शरीर बहुत साधारण जला हो, अर्थात् केवल लाल हो गया हो, तो उस पर पट्टी बाँध देनी चाहिए, जिससे वायु दग्ध भाग पर न लगे। यदि छाला या आबले पड़ गये हो तो जैतून, अलसी या मीठे तेल में चूने का पानी मिलाकर या केवल मीठे तेल में साफ कपड़ा भिगोकर लगाओ। उसको दिन में एक या दो बार बदलते रहना चाहिए। छाला पड़

गया हो तो गली खाल को काटकर हटा दो और नई डाट (cork) को जलाकर छिडकते रहो। जले हुए बालक को गरम रखो।

यदि शिशु के कपड़ो मे आग लग जाय तो उसको भागने न दो बल्कि तुरन्त पकडकर भारी कम्बल, रज़ाइ, ... इत्यादि मे लपेट दो या ज़मीन पर पटककर ज़मीन से ... .खूब रगड़ो। ऐसा करने से आग बुझ जायगी। आग के बुझने पर भले प्रकार देख लो कि कहीं क ... के किसी भाग मे आग लगी तो नही रह गई। बहुधा इसी धोखे मे आग फिर सिलग उठती है।

विषैले जीव का काटना

यदि जहरीला कुत्ता, साँप या अन्य कोई जीव काट ले तो तुरन्त बारीक मज़बूत कपडे की पट्टी ज़खम के ऊपर (अर्थात् ज़खम और सिर के बीच मे ताकि ज़हरीला रक्त दिल तक न पहुँचे) .खूब कसकर बाँध दो और तुरन्त डाक्टर के पास ले जाओ। पट्टी बाँधने मे कभी नर्मी न करो बल्कि .खूब निर्दयता से कसकर बाँधो।

केला न ले।

आम ले ले।

लाला के केले ले आ। गाने गा।

आए, लाए, पाए, गए।

पान ले आए।